# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ БИБЛИОТЕЧКА РОДИТЕЛЕЙ

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Н.В.Гуреев






Н.В.Гуреев

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

## СОДЕРЖАНИЕ



Москва
«Советский спорт»
1991

ББК 74.906.6
Г95

Серия основана в 1989 году

Г $\frac{4202000000-931}{099(02)-90}$ 139—90

ISBN 5—85009—018—5

## ВСТУПЛЕНИЕ

«Семья — это основанная на браке или кровном родстве малая группа людей, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью». Так раскрывает это понятие «Советский энциклопедический словарь». И ни слова о любви — супружеской, родительской, сыновней... Так что «научное» определение необходимо дополнить общечеловеческими категориями. Вспомним высказывание Льва Николаевича Толстого, который, подчеркивая особое значение семьи в жизни каждого человека, писал: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Счастье в доме — это важнейшая основа благополучия не только в личной, но и в общественной жизни, это физическое и нравственное здоровье, это уверенность в завтрашнем дне. Даже здорового и преуспевающего в служебных делах человека мы не можем назвать счастливым, если в его семье нет любви, теплой атмосферы, взаимопонимания и уважения.

Между тем в семьях — между супругами, между родителями и детьми — порой складываются весьма сложные отношения. И этому есть свои причины. Современный темп жизни, особенно в больших городах, приводит к чуть ли не постоянным нервным перегрузкам, неизмеримо увеличивает вероятность возникновения стрессовых ситуаций. А у городских жителей зачастую отсутствует возможность отдохнуть, расслабиться в уединении, забыв о своих проблемах. Небольшие, хотя теперь в основном и отдельные, квартиры не позволяют это сделать в домашних условиях, и атмосфера в семье становится напряженной.

Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2 часов, не считая сна. А общаются и того меньше, например работающие матери — где-то около получаса в сутки. Кроме того, общение родителей и детей происходит преимущественно во время просмотра телепередач, обсуждения школьных проблем, значительно реже — при обсуждении книг и журналов, еще реже — в совместных прогулках на природе, играх и т. п.

В школьном возрасте ребенок часто избегает общения с родителями из-за того, что это общение уж очень неравноправное, а замечания и наставления детям, как правило, категоричны. Родителям часто просто недосуг входить в рассуждения детей, спрашивать их мнение. Исключение составляют, пожалуй, только

совместные подвижные игры, которые ценны тем, что дети за счет своей ловкости, большей подвижности имеют порой превосходство над родителями, тем самым утверждая себя как равноправные личности. В игре происходит как бы новое знакомство, новое — и порой удивительное — взаимное узнавание. Ведь часто дети даже не представляют, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол, когда-то занимались спортом. Увидев спортивную подготовку своих родителей, они пересматривают к ним свое отношение, гордятся ими. И родители вдруг тоже видят своих детей совсем иными — ловкими, подвижными, знающими и умеющими совсем не так мало, как им казалось...

А теперь взглянем на рассматриваемую проблему с другой стороны. Человек — часть природы, но как никакой другой биологический вид он активно воздействует на природу, изменяя ее. И не всегда в лучшую сторону. Ф. Энгельс писал, что «чем больше берем мы у природы, тем более жестоко она мстит нам за это». Действительно, в будущем может возникнуть ситуация, когда человек просто не сможет жить в тех условиях окружающей среды, которые сам же создал.

Города, особенно большие, по сути являются искусственно созданной человеком средой обитания, имеющей очень существенные недостатки. Воздух здесь значительно загрязнен, вода зачастую не соответствует нормативным требованиям, уровень шума перешел все разумные пределы. А различные блага цивилизации снизили двигательную активность горожан ниже минимального уровня, предопределенного природой. Особенно чувствительны к неблагоприятным факторам окружающей среды и малоподвижному образу жизни наши дети.

В борьбе за здоровое существование городская семья должна использовать все возможности. И обязательно помнить, что большую роль в оздоровлении играет, в частности, активный отдых. А если добавить к этому ранее высказанную мысль о том, что совместные занятия подвижными играми и другими физическими упражнениями сплачивают современную семью, вывод можно сделать только один: как можно чаще устраивать семейный отдых на природе.

«Логика природы есть самая доступная для детей логика»,— писал основоположник научной педагогики в России К. Д. Ушинский.

# В ОДНОДНЕВНОМ ПОХОДЕ




Цели такого активного отдыха многоплановы и, как правило, комплексны: оздоровление и познание нового, воспитание любви к природе и интереса к отечественной истории, развлечение в самой, пожалуй, полезной форме, дающее заряд бодрости и оптимизма,— все это прекрасно уживается в семейном турпоходе. В том или ином походе какая-то цель может быть главной, определяющей. Но чем разнообразнее будет программа, тем больше шансов, что каждый участник найдет для себя что-то интересное. Особенно это касается детей, в общении с которыми трудно предсказать, что на них произведет большее впечатление.

Оптимальный численный состав группы 6—9 человек (2—3 семьи), в этом случае она наиболее мобильна. Можно путешествовать группой из 12—15 человек, которая обычно разбивается на компании по 3—5 человек.

Выбирая место для отдыха на природе, следует заранее купить карты-схемы, сборники маршрутов выходного дня, путеводители, а также воспользоваться рассказами людей, уже побывавших в данной местности.

Если вы решили самостоятельно разработать маршрут воскресного похода, то следует помнить, что расетояние, измеренное по карте, на самом деле оказывается на 1/3 больше, а измеренное по нитке реки — в 1,5—2 раза больше.

Рассчитывая время на поездку, следует исходить из того,

что она должна занять не более 16 часов. Перед путешествием надо хорошо выспаться. На практике же чаще всего оказывается, что сборы в воскресную поездку на природу, начавшись в субботу, порой затягиваются до поздней ночи.

Чтобы сэкономить время и облегчить сборы в дорогу, следует заранее составить список необходимых вещей, затем его дополнить (после поездки список корректируется и сохраняется до следующего похода). За несколько дней до предполагаемого выезда на природу внимательно просмотрите список: некоторых вещей может не быть дома (кому-то отдали, где-то оставили) и их надо будет заблаговременно найти.

Весь инвентарь и одежду следует приготовить с вечера. На продукты, которые будут укладываться последними, тоже следует составить список, чтобы не оставить чего-либо в холодильнике или другом месте хранения.

Подготовка к отдыху на природе во многом зависит от того, каким транспортом вы предполагаете ехать за город.

**Пеший выход на природу** в воскресный день целесообразно совершать, если до цели путешествия не более 7—8 км. При этом поклажу следует распределить между всеми участниками путешествия.

На собственном автомобиле, конечно, можно быстро и с комфортом добраться до отдаленных мест. А если нет автомобиля, то можно воспользоваться автобусом, электричкой. Время на дорогу в один конец не должно превышать 2 часов.

**Велосипедный поход** на природу хорош тем, что все участники получают довольно большую физическую нагрузку: можно всей семьей проехать 40 км и более, забраться в любое не очень доступное, но живописное место (где можно пройти пешком, там можно и с велосипедом).

У всех участников будущей поездки вряд ли найдутся велосипеды. Решить эту проблему можно с помощью пункта проката. Выбирая там велосипед, осмотрите его в следующей последовательности.

Проверьте, крепко ли закреплен руль. Для этого, встав впереди велосипеда, лицом к нему, зажмите переднее колесо между коленями, а руками пытайтесь поворачивать руль вправо-влево. Руль не должен поворачиваться.

Проверьте крепление колес. Для этого затяните гайки на оси колес. Покачайте колесо вправо-влево, небольшой люфт в подшипниках допустим. Приподняв велосипед за руль, придайте колесу вращение, оно должно свободно вращаться, не задевая вилки, держателей щитков и тормозных колодок (если есть ручной тормоз). Нажав на ручку тормоза, проверьте его работу.

Убедитесь, не шатается ли ось каретки, шатунов. Затем — хорошо ли закреплены сами шатуны, а также проверьте надежность крепления педалей.

Осмотрите в той же последовательности заднее колесо. Затем, приподняв велосипед за багажник, придайте вращение задне-

му колесу с помощью педалей. Сразу же нажав на педаль в обратном направлении, проверьте работу ножного тормоза.

Проверка крепления руля и колес должна быть особенно тщательной. От их надежности зависит здоровье, а порой и жизнь велосипедиста.

Установите нужную высоту седла и проверьте его крепление. Высота седла должна быть такой, чтобы человек, сидя в седле, пяткой выпрямленной ноги свободно доставал до педали, находящейся в крайнем нижнем положении. Верхняя часть руля должна быть на уровне седла или на 2—3 см ниже его.

Обязательно проверьте рабочий ход и работу тормозов. Для этого надо вывести велосипед на улицу и проехать на нем.

Отправляясь в воскресную велосипедную поездку, следует помнить о правилах дорожного движения. Детям моложе 14 лет не разрешается ездить на велосипедах по проезжей части. Велосипедист, находясь на проезжей части, не должен отъезжать от обочины более чем на 1 м и вести груз на багажнике, который выступает более чем на 0,5 см за габариты велосипеда. Интервал движения в колонне при езде по равнине должен быть не менее 3 м, на спусках — не менее 10 м.

Детей до 7 лет можно возить на раме велосипеда, оборудованной сидением и подножками.

Инвентарь, продукты перевозятся на багажнике велосипеда в обычном рюкзаке. Размещать груз на плечах велосипедиста не следует: повышая центр тяжести, он делает велосипедиста менее устойчивым, к тому же мешает при езде. Рюкзак к багажнику и подседельной трубе удобнее всего прикреплять резинками от эспандера, которые хорошо тянутся и на концах имеют крючки. Две такие резинки связывают посередине, получается «паучок». Двух таких паучков достаточно, чтобы прикрепить любой рюкзак. Мягкий рюкзак, привязанный веревкой, во время езды меняет форму, привязка ослабевает, и рюкзак начинает сползать.

Фасованные продукты (банки, коробки, пачки, небольшие термоса, фляги с водой для питья) удобно перевозить в старом школьном ранце или портфеле, пристегнув его крышкой к горизонтальной трубе рамы велосипедиста. Если портфель мягкий, то вовнутрь его по бокам можно положить две доски из тонкой фанеры. Они пригодятся в походе для разделки продуктов. В такой портфель удобно помещать продукты для перекусов на коротких стоянках, и это освободит вас от необходимости снимать с велосипеда крепко привязанный рюкзак.

Очень привлекателен воскресный **отдых на воде.** Для этого удобнее всего пользоваться разборными байдарками. Отечественная промышленность выпускает несколько моделей разборных байдарок. Однако стоимость их довольно велика, и если вы не часто ходите в водные походы, то лучше их взять напрокат, попытаться найти на профкомовском складе своего предприятия или в местном клубе туристов.

Выбирая байдарку, необходимо проверить состояние ее

оболочки, наличие и исправность всех деталей каркаса по описи, имеющейся в паспорте. Собирать байдарку по написанной инструкции непросто, так как морские названия частей каркаса для подавляющего большинства людей незнакомы. Лучше учиться этому, наблюдая сборку и разборку байдарки опытным байдарочником.

Если помещение не позволяет собрать байдарку целиком (ее длина 5 м), то следует собрать отдельно носовую и кормовую части каркаса байдарки, убедиться в наличии всех частей, прикинуть возможности их стыковки, примерить оболочку к каждой из частей.

Важно, чтобы в первом путешествии в группе, а еще лучше в каждой байдарке, был человек, имеющий опыт управления.

Продукты и инвентарь размещают в носу и корме лодки (наиболее тяжелый груз в корме) и вдоль бортов. Опытные байдарочники всё снаряжение привязывают к каркасу байдарки, а продукты и вещи, боящиеся сырости, укладывают в непромокаемые мешки и крепко их завязывают, перегнув горловину. Мешки не стоит набивать, нужно оставить место для воздуха. Тогда, если лодка перевернется, ваши продукты не утонут.

Надо посадить самого опытного члена экипажа на корму байдарки, там ему будет легко контролировать действия экипажа. Кроме того, сидящему сзади легче управлять лодкой.

Двухместная байдарка «Таймень» выдерживает 250 кг. Поскольку груз для однодневного похода небольшой (не нужны палатки, спальные мешки, обилие продуктов), в такой байдарке может путешествовать семья из 4 человек. Для этого на дно лодки кладут 2 не очень сильно надутых матраса. Самый маленький член экипажа садится на матрас за носовой шпангоут, просунув ноги в нос лодки; остальные садятся перед каждым из последующих шпангоутов. Каждому из членов экипажа надо подложить под спину что-то из мягких вещей. А грести придется всем по очереди, парами — первому и третьему, второму и четвертому членам экипажа.

Перед отплытием места в байдарке занимают начиная с носа. Отчаливают от берега и причаливают только против течения. После причаливания лодку привязывают к кустам, колышку или вытаскивают на берег, чтобы ее не унесло течением.

Неопытные байдарочники часто топят весла (весло держится на плаву всего несколько секунд, а байдарка, продолжая движение, уплывает от него). Чтобы весла не тонули, на середину весла надевают пенопластовый поплавок.

В поход следует взять 1—2 пары перчаток или просто рукавицы, так как от весел очень быстро появляются мозоли.

Зимний воскресный отдых на природе лучше провести всей семьей **на лыжах.** На них можно преодолеть большие расстояния, добраться в такие места, куда пешком не попасть — зимой из-за снега, а летом из-за заболоченности. Очень разнообразит этот отдых катание с гор.

Для воскресной прогулки подойдут любые лыжи. Если вы давно не катались на лыжах, то лучше деревянные. Пластико-

вые лыжи лучше скользят, но требуют хорошей физической подготовки, которой могут не иметь пожилые участники похода и дети.

Выбирая лыжи, следует помнить, что по ровной открытой местности удобнее идти на длинных лыжах. Короткими лыжами проще управлять, они больше подходят для холмистой местности с деревьями и кустарниками.

При движении по целине лучше иметь палки средней длины (до плеч) с широкими кольцами.

Для горожанина лыжная прогулка всегда довольно сложное мероприятие, так как приходится ожидать транспорт, выбираясь за город и добираясь домой. Поэтому одежда должна быть и теплой, и удобной: так, например, куртку, в которой вы путешествуете, можно было бы во время лыжной прогулки снять, повязать вокруг талии или убрать в рюкзак.

На голове должна быть вязаная шапочка (в морозную погоду ребенку можно надеть две шапочки с тем, чтобы, натянув одну поглубже, можно было прикрыть ею уши).

Ботинки подбираются на размер больше, чтобы надеть две пары носков, одни из которых шерстяные. Толстые длинные шерстяные носки, в которые заправляются спортивные брюки, заверните на ботинки. Это предотвратит попадание в них снега. Если дети катаются на лыжах в валенках, то брюки следует натянуть на голенища.

Для того чтобы ноги в лыжных ботинках не мерзли, прямо на ботинки (перед тем как встать на лыжи) можно надеть старые носки. Тогда запорошенные снегом ботинки хорошо сохраняют тепло, и в них не попадает снег через шнуровку.

Если же во время катания на лыжах ноги все же замерзнут, следует снять лыжи и, держась за дерево или за плечо товарища, выполнить маховые движения каждой ногой, с тем чтобы кровь быстрее поступила в пальцы конечностей.

При температуре воздуха ниже —20°С в поход на лыжах с детьми или людьми слабоподготовленными ходить не следует. Вряд ли они получат от такой прогулки удовольствие.

Костер в лесу доставит вам радость, однако разведение костра в зимних условиях имеет свои особенности. Во-первых, у кострового (человека, разводящего костер) снег быстро тает на ногах и ботинки отсыревают. Поэтому опытные туристы берут с собой валенки, в которые костровой переобувается. Во-вторых, снег вокруг костра необходимо утоптать, а место под костром расчистить до земли, либо разводить костер на толстых, плотно уложенных жердях.

Следует помнить, что зимой рогатки для подвешивания котелка, чайника вбить в мерзлую землю невозможно. Для этого предусмотрите приспособление в виде треноги или стального тросика с веревками на концах, который натягивается между двумя деревьями.

Питание в походе. В воскресном летнем однодневном по-

ходе вполне можно обойтись без приготовления пищи, взяв с собой бутерброды и термосы с чаем, кофе или холодные напитки. Но для детей такой поход (а назвать такую вылазку на природу, конечно, следует не иначе как турпоходом) не будет полноценным, если не развести настоящий костер с приготовлением на нем хотя бы одного-двух блюд.

Еда должна быть простой в приготовлении, а на свежем воздухе она будет казаться еще более вкусной.

Часто в такие поездки на природу берут мясо для шашлыков. Его можно купить в кулинарии или приготовить с вечера самим, замочив свинину или баранину в эмалированной или алюминиевой кастрюле в уксусе или разведенном водой лимонном соке (добавив туда лук, соль и перец по вкусу). Мясо берут из расчета 150—200 г на одного человека. Одна порция шашлыков — это 4—5 кусочков мяса на шампуре по 20—25 г каждый. Нужно помнить, что шашлыки готовят не на сильном огне, а на тлеющих углях.

Традиционной для походов едой является вареный картофель, макароны (вермишель) или супы из пакетов, которые будут намного вкуснее, если в них добавить тушенку. Как правило, на десерт делают печеную картошку. Однако случается, что, закопав картофель в угли, все начинают играть, забывают про него, и он обугливается. Поэтому хотим дать несколько советов по приготовлению печеного картофеля.

Чтобы картофель оказался приготовленным одновременно, надо выбирать одинаковые картофелины средней величины (с куриное яйцо или чуть больше). Из расчета 3—4 штуки на человека. Угли костра разгребают, но не до самой земли, дают им чуть остыть и в них закапывают картофель. Перед этим его надо пересчитать, чтобы точно знать, сколько картофелин искать в костре. Картофель среднего размера будет готов через 25—35 минут.

Продуктов в однодневную поездку не следует брать много. За один день от голода, как говорится, никто не умрет, а вот отравиться пищей, если ее неправильно хранить, можно. Практика показывает, что в загородной прогулке у всех, особенно у детей, появляется аппетит. И несмотря на это, многие продукты не съедаются. Остатки еды лучше оставить в лесу птичкам и зверюшкам.

Место для стоянки выбирают на возвышенности, чтобы не было сыро, лучше — на берегу водоема. Хорошо, чтобы поблизости были дрова для костра и площадка для подвижных игр. В теплое время года стоянка должна продуваться ветерком, тогда меньше будут докучать комары и мошка.

Место для костра следует выбрать на старом кострище (трава на месте костра не растет в течение 5 лет) или снять слой дерна и обложить им (землей наружу) место костра. Затем, перед уходом, затушив костер, положить дерн на место. Разводят костер не ближе 2 м от деревьев, чтобы не вызвать лесного

пожара. Следует учесть и направление ветра, чтобы дым не шел и искры не летели на «столовую» и место для игр.

Для разжигания костра используют тонкие сухие веточки ели, так называемую «паутинку». На молодых елках они находятся на нижней части ствола и остаются сухими в любую погоду. «Паутинку» плотным пучком кладут на землю. Над ней устанавливают шалашиком более толстые веточки, затем еще более толстые и т. д.

Поджигают костер снизу с наветренной стороны (с той, откуда дует ветер). В сырую погоду для разжигания костра используют лучины из расколотых поленьев сухой елки, сосны (внутри такое полено в любой дождь сухое) или применяют захваченные из дома кусочки оргстекла или огарок стеариновой свечи, над которым устраивают шалашик из тонких веточек, лучин.

Приспособления для приготовления пищи следует привозить с собой. Простейший вариант — это две металлические изогнутые пластинки с отверстиями для гвоздей посередине, которые прикалачивают гвоздями к деревянным кольям, вбитым с двух сторон костра. На них горизонтально кладется перекладина, на которую подвешивается посуда. Такое простое приспособление позволяет использовать сухие колья (а не рубить на рогатки зеленые деревья, походя нанося ущерб природе).

Для приготовления пищи на костре надо взять с собой алюминиевые и эмалированные кастрюли, миски и кружки, алюминиевые ложки. Такую посуду после еды легко вымыть песком, землей, травой.

Сиденья для обеда и отдыха у костра можно изготовить из поваленных сухих деревьев, расположив их в форме буквы «П», чтобы можно было сидеть с наветренной и боковых сторон.

Для работы у костра удобно использовать рукавицы. В них легче ломать сухие сучья, вешать и снимать с костра котелки. Рукавицы послужат и чехлом для транспортировки рогулек для кострища.

Одежда должна быть по погоде. Днем, как известно, обычно бывает теплее, чем утром, поэтому не переусердствуйте с теплой одеждой. Чаще всего в поездке ее оказывается больше, чем требуется. Если кому-то станет холодно, то лучше согреваться движением. Ведь одежда только сохраняет тепло, выделяемое организмом. А больше всего тепла в организме образуется при работе мышц. Недаром народная мудрость гласит: «Топор лучше шубы греет».

Для защиты от ветра и дождя хорошо иметь куртку с капюшоном. Но не из синтетического материала: в походе приходится много двигаться, а синтетические покрытия обладают плохой гигроскопичностью.

Обувь лучше надевать кожаную, прочную, можно кроссовки, но обязательно с шерстяными носками (шерстяные носки даже отсыревшие греют). В осеннее и весеннее межсезонье не следует пренебрегать резиновыми сапогами. В них бывает жарковато, но многие опытные туристы в сырую погоду отдают им предпочтение.

В однодневный поход достаточно взять один небольшой топорик. Многие туристы предпочитают цельнометаллические топорики с обрезиненной ручкой.

В однодневной поездке на случай непогоды достаточно иметь кусок целлофановой пленки размером 2×3 м. В хорошую погоду его можно использовать в качестве скатерти, сложив в несколько раз. Но детям всегда хочется иметь «домик». Его можно соорудить из легкого матерчатого тента (или еще лучше приобрести недорогую полиэтиленовую палатку рыбака). В таком импровизированном домике-шалаше дети любят отдохнуть, полежать, а для этого надо привезти с собой подстилку.

Бумагу и ненужный целлофан, щепки от дров необходимо сжечь перед уходом. Консервные банки лучше всего сплющить и унести с собой до первого мусорного бака. Главное — оставить как можно меньше следов своего пребывания на природе.

Выбирая место для отдыха, следует помнить совет известного ученого В. Леви, который считает несовместимым одновременное воздействие на организм солнца и ветра во время пассивного отдыха, ссылаясь при этом на то, что никогда не увидишь животное (собаку), лежащее на солнце и на ветру. Учитывая это, для чтения книги, игры в шахматы, рыбной ловли и т. д. следует выбирать либо тень, либо безветренное место под солнцем.

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРИРОДЕ




Наиболее полезным для восстановления здоровья и улучшения психологического климата в семье, как уже говорилось, является активный отдых на природе. Пассивное лежание на берегу озера, реки, многочасовое загорание на солнце не приносит пользы. Только активно двигаясь, можно укрепить свое здоровье. Этому способствуют подвижные и упрощенные спортивные игры и состязания.

## ЧТО ТАКОЕ ИГРА И КАК ЕЕ ОРГАНИЗОВАТЬ

История игр начинается в глубине веков, однако и сейчас игры не потеряли былого значения. Во всех республиках нашей страны непременной частью народных праздников являются состязания и подвижные игры. Примечательно, что в них активно участвуют в большинстве случаев не только дети и подростки, но и взрослые.

Подвижные игры укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений. Они обогащают играющих новыми ощущениями, представлениями, понятиями, повышают активность, воспитывают волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, скромность. Эти виды физических упражнений хороши еще и тем, что, не требуя специальной технической подготовки от играющих, отчасти выравнивают у всех шансы на победу.

Кроме того, во время подвижных и спортивных игр на природе к благоприятному воздействию на организм физических упражнений добавляется закаливающее влияние естественных сил природы (солнца, воздуха и воды). А повышение эмоционального фона способствует эстетическому воздействию красоты природы.

Отметим также, что подвижные и упрощенные спортивные игры хороши тем, что не требуют дорогостоящего инвентаря и оборудования.

В данной брошюре представлены игры, которые популярны в различных регионах нашей огромной страны. Участниками многих из них могут быть люди практически любого возраста.

Прежде чем приступить к описанию игр, хотелось бы дать несколько общих практических советов по их организации.

При объяснении новой игры следует расставить играющих в том порядке, при котором начинается игра. Если играющие встали в круг, то объясняющему следует встать в этот же круг или на 2—3 шага внутрь круга, но не на середину, чтобы не стоять ни к кому спиной. При построении в две шеренги объясняющий должен разместиться на фланге. Если игроки построились в колонны, то объясняющий стоит сбоку.

Нельзя ставить игроков против света. Объясняющий игру должен стоять боком или лицом к свету.

Объяснять игру лучше в следующей последовательности: название игры, действия игроков и их места, ход игры (правила), цель игры, повторить основные правила. После объяснения игры ее один раз можно опробовать без выявления победителей.

Важнейший момент подготовки к игре — выбор водящего. Водящего может назначить организатор, но он должен объяснить играющим свой выбор. Водящий может определяться и по жребию.

Детям очень нравится выбирать водящего с помощью считалки. При этом играющие становятся в круг, а один из будущих игроков начинает считалку. Произнося каждое слово считалки, он указывает по очереди на игроков. Тот, на кого придется последнее слово считалки, будет водящим. Приведем для примера несколько считалок.

«Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет:

Пиф-паф, ой-ой-ой,
Умирает зайчик мой!..
Принесли его домой,
Оказался он живой».

«Заяц белый, куда бегал?
В лес, дубраву. Что там делал?
Лыко драл,
Под колоду убирал».

А эту песенку-считалку сочинил С. Я. Маршак:

«Косой, косой,
Не ходи босой,
А ходи обутый,
Лапочки закутай.

Если будешь ты обут,
Волки зайца не найдут.
Не найдет тебя медведь,
Выходи, тебе гореть!»

Другой старинный способ — выбор водящего с помощью палки (биты) — особенно хорош, если она в дальнейшем используется в игре. Выбирают водящего следующим образом. Палку держат вертикально. Любой из участников берет ее за нижний конец так, чтобы конец палки был вровень с нижним краем ладони. Затем за палку, вплотную к руке первого игрока, берется другой игрок, третий и т. д. Если все взялись за палку одной рукой, а есть еще место, то тот, чья рука была самой нижней, переносит ее наверх. И так до тех пор, пока палка не кончится. Кому по очереди не хватает места на палке, чтобы удержать ее верхний конец, тот и становится водящим.

В играх, где водить престижно, определить водящего можно с помощью метания. Кто дальше или точнее метнет предмет, тот и водит.

Можно водить по результатам предыдущей игры. В этом случае водящим становится наиболее (наименее) ловкий. Если вы хотите, чтобы все дети были в равных условиях и могли бы продемонстрировать свои способности, можно водить по очереди, тогда каждый побывает в роли водящего.

Другим важным моментом в организации игры является разделение на команды.

Равные по силам команды могут быть созданы по усмотрению организатора игры или делением играющих путем расчета. Для этого все играющие встают по росту в шеренгу и рассчитываются на «первый—второй», если требуется две команды, или на «первый—второй—третий» при необходимости трех команд и т. д.

Способ «по сговору» очень нравится маленьким детям, так как сам по сути является игрой. Для этого способа выбирают двух капитанов. Остальные игроки разбиваются на равные по силам пары и придумывают себе новые «имена», договариваются друг с другом, кто как будет называться. Затем подходят к капитанам и называют придуманные «имена». Капитаны, не зная кто

за этими «именами» скрывается, по очереди выбирают игроков. «Именами» могут быть названия различных предметов, цветов, деревьев, машин и т. п.

Способ выбора капитанов заключается в следующем. Выбирают двух-трех капитанов (в зависимости от того, сколько требуется команд), и те по очереди выбирают себе в команду по одному игроку. Этот способ часто используется в практике, но он не очень хорош из-за того, что слабых игроков капитаны выбирают неохотно и этим их слабость как бы умышленно подчеркивается, что, конечно, непедагогично.

Можно в команды объединить несколько семей, например, для игры в русскую лапту, о которой мы расскажем позже.

При занятиях физическими упражнениями важным моментом является дозирование физических нагрузок. Они должны быть оптимальными и не вызывать переутомления. Во время подвижных и спортивных игр нагрузку можно дозировать, увеличивая или уменьшая продолжительность игры или количество ее повторений; увеличивая или уменьшая размеры площадки, на которой проводится игра, усложняя или упрощая правила игры; увеличивая или уменьшая вес и размеры инвентаря; изменяя продолжительность перерывов для отдыха; увеличивая или уменьшая число играющих и водящих.

Объективными показателями чрезмерной физической нагрузки являются внешние признаки: очень частое дыхание, изменение цвета лица (покраснение или побледнение), сильное потоотделение, нарушение координации движений и осанки, снижение речевой и двигательной активности.

Наиболее точным критерием физической нагрузки является пульс. Есть общий подход к определению допустимых физических нагрузок. Максимальный пульс в игре не должен превышать величины, равной 220 минус возраст занимающегося.

Для детей среднего школьного возраста пульс меньше 140 ударов в минуту характеризует низкую физическую нагрузку, от 140 до 160 — среднюю, более 160 ударов в минуту — высокую.

Пульс определяют на запястье, положив три пальца (указательный, средний, безымянный) на лучевую артерию. Частоту ударов считают в течение 10 секунд и полученное число умножают на 6.

## ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ!

В этой главе мы предлагаем игры, в которых могут участвовать не только дети различного возраста, но и вы, родители. Играйте на здоровье!

### «Мяч — соседу»

Игроки становятся по кругу лицом в центр на расстоянии шага друг от друга. У двух игроков, стоящих друг против друга, в руках по волейбольному мячу.

По сигналу играющие начинают передавать мяч вправо или влево по кругу (в одном направлении) так, чтобы один мяч догнал другой. Тот, у кого окажется два мяча, получает штрафное очко.

### «Не давай мяч водящему»

Все играющие, кроме одного-двух водящих, становятся по кругу и начинают бросать мяч друг другу. Задача водящих, находящихся в кругу,— коснуться мяча рукой. Если водящему удастся это сделать, он меняется местом с тем, кто неудачно бросил мяч.

Если мяч выкатится из круга, за ним может бежать любой игрок.

### «Съедобное — несъедобное»

Играющие встают в круг. У одного из них мяч. Назвав какой-нибудь предмет, он одновременно бросает мяч любому из игроков. Если был назван съедобный предмет, то мяч должен быть пойман, если несъедобный, то его ловить нельзя. Если игрок ошибается (ловит мяч, названный несъедобным), то он выбывает из игры. Если не ошибается, то сам называет какой-либо предмет и передает мяч.

Побеждает последний, не выбывший из игры.

У этой игры может быть и другая разновидность. Играть, как в «классики». Одиннадцатью линиями на расстоянии 0,5 м одна от другой обозначают 10 классов. Игроки располагаются перед первым классом, а водящий за десятым.

Водящий по очереди бросает игрокам мяч и называет съедобные или несъедобные предметы, а игроки должны ловить либо не ловить мячи. Если игрок не допустил ошибки, то перемещается на один класс вперед, если ошибся, то остается на месте.

По ходу игры водящий бросает мячи сначала учащимся более старших классов (стоящим впереди), затем — младших. При этом старшеклассники отходят в сторону, не мешая ловить мяч.

Играют до тех пор, пока все не «окончат школу». «Окончивший школу» последним — водящий в следующем туре.

### «Картошка»

Перед игрой рисуют круг диаметром 5—6 м. Играющие встают за линией и выполняют передачи мяча друг другу, как в волейболе. Когда мяч падает на землю, виновный в этом садится в середину круга, а остальные продолжают играть как раньше.

Игроки могут бить по мячу и одной рукой, но только не после первого подбрасывания, стараясь попасть по сидящим в круге.

Если бьющий по мячу не попадает в сидящих, то он также садится в середину круга. Если же он попадает, то игра продолжается.

Играют до тех пор, пока в круге не останется один человек или пока сидящие в круге не поймают мяч с лета. Тогда последний из допустивших ошибку игроков садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.

### «Сильный бросок»

Две команды играющих размещаются на площадке лицом друг к другу на расстоянии 20 м. В 3 м от игроков каждой команды проводится линия «города». На середину площадки кладут большой мяч. Каждый игрок имеет один малый мяч или снежок. По сигналу играющие в произвольной очередности мечут свои мячи в большой мяч, стараясь перекатить его за линию города противника. Выигрывает команда, перекатившая мяч первой.

### **Круговая лапта** (рис. 1)

Играющие делятся на две команды. На площадке чертится круг диаметром 9—10 м (диаметр может быть больше или меньше, в зависимости от подготовленности играющих). Одна команда размещается в круге, а другая — за его пределами, эта команда и начинает водить. Водящие мечут мячи (лучше волейбольный), стараясь попасть в игроков, находящихся в круге. Тот, в кого с

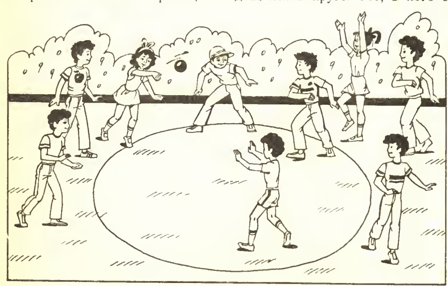


Рис. 1.

лета попал мяч, выбывает из игры. Попадание мяча от земли не засчитывается. Не засчитывается также попадание мяча, отскочившего от игрока. В этом случае тот игрок не считается осаленным. Игроки, находящиеся в круге, могут выручать осаленных товарищей, поймав мяч с лета. Игроки не должны покидать пределы круга, иначе они выбывают из игры. После того как все игроки будут выбиты из круга, команды меняются местами.

Разновидности игры. Водящие могут располагаться не по кругу, а за двумя параллельными линиями. В этом случае игра называется «Охотники и утки».

Возможен еще вариант, когда в круге находится всего один человек — водящий. Такая игра называется «Подвижная цель». Водящего в круге заменяет тот, кому удалось попасть в него.

### Борьба за мяч

Формируются две команды, которые произвольно размещаются на ограниченной площадке. У одной из команд по жребию мяч. По сигналу игроки этой команды стараются как можно быстрее выполнить подряд 5—10 передач. За это команда получает одно очко. Количество передач предварительно оговаривается между своими игроками. Игроки другой команды стараются перехватить мяч. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за заранее оговоренное время или заранее обусловленное количество очков, необходимое для победы.

### «Салки»

Играют 3 и более человек. По жребию или по расчету выбирают одного водящего — «салку». Все разбегаются в пределах установленных границ площадки для игры. По сигналу водящий начинает ловить играющих. Тот, до кого дотронется «салка», начинает водить, т. е. ловить, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца.

Разновидности игры. *«Салки с домом».* Для убегающих на земле чертится «дом», где могут спасаться от «салки» убегающие, но долго находиться там они не имеют права.

*«Салки — ноги от земли».* Спасаясь от «салок», играющие должны оторвать ноги от земли, подтянувшись на дереве, сесть или лечь, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.

*«Салка — дай руку».* При этом варианте убегающий от «салки» кричит: «Дай руку». Если кто-то из играющих возьмет его за руку, то водящий не имеет права их салить. Если же за руки возьмутся сразу три человека, то «салка» может осалить любого крайнего.

*«Салки — пересекалки».* Убегающие могут выручать друг друга, перебегая дорогу между «салкой» и тем, кто убегает. Как только кто-либо пересечет дорогу, водящий должен его ловить. Тут снова

кто-нибудь стремится выручить товарища и перебегает дорогу. Игра заключается в том, что водящий должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего дорогу.

*«Салки на одной ноге».* Водящий, как и остальные игроки, прыгает на одной ноге. Менять ногу, на которой прыгаешь, можно, но только не чаще, чем через 5 прыжков. Задача водящего осалить любого игрока, прыгая на одной ноге. Осаленный становится водящим.

*«Волк».* Играют так же, как в обычные «салки», только у каждого играющего, кроме водящего — «волка», в руках пучок травы. Когда играющий, за которым гонится «волк», видит, что его догоняют, он может бросить траву на землю и сказать: «Твоя трава, волк». Водящий должен подобрать траву и только потом продолжать преследование убегающего. Бросать траву можно только один раз. Пойманный «волком» выходит из игры, а пойманный последним в следующей игре становится «волком». Можно назначить двух водящих.

### «Чур у дерева»

Играют на лужайке, где есть деревья. Все, кроме водящего, становятся у деревьев, водящий в середине между деревьями. Стоящие у деревьев начинают перебегать от дерева к дереву, а водящий должен занять дерево без игрока.

### «Пустое место»

Играющие встают в круг, заложив руки за спину, а водящий за кругом. Он, обходя круг, дотрагивается до руки кого-либо из игроков и бежит в любую сторону за кругом, а вызванный — в обратную сторону. Задача бегущих — обежав круг, первым занять пустое место. Оставшийся без места становится водящим.

### «Третий лишний»

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой — сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

Разновидности игры. 1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего.

2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убегать.

3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держа друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

### «Налимы»

Играют на ровной, четко обозначенной площадке длиной 20—30 м и шириной 10—15 м. Это площадка — «река».

Посередине каждой из четырех сторон площадки и в центре ее рисуют круги диаметром 1,5—2 м. Это — «омуты». Затем выбирают двух «рыбаков». Держась за руки, они ловят остальных играющих — «рыб», замыкая вокруг них свои руки. Пойманные присоединяются к «рыбакам», взявшись с ними за руки, т. е. расширяют цепочку ловящих — невод. «Рыбы» могут спасаться в кругах — «омутах», но в одном круге может находиться только один играющий.

Игра продолжается до тех пор, пока «рыбаки» не переловят всех «налимов», кроме спасшихся в «омутах».

Правила игры: 1. Если руки у «рыбаков» во время ловли расцепятся, то «рыбы» не считаются пойманными и могут выскочить в месте разрыва.

2. По предварительной договоренности может быть введено правило, что «налимы» могут проскакивать сквозь невод под руками ловящих, но не применяя силу.

3. Если «рыба», спасаясь от «рыбаков», забежит в «омут», где уже находится один игрок, тот должен освободить круг.

4. Выбегать за пределы площадки нельзя, такой играющий считается пойманным и встает в цепь ловящих.

### «Падающая палка»

Играющие (до 8—10 человек) встают в круг диаметром 5—7 м и рассчитываются по порядку. В середине круга стоит водящий с палкой длиной не более 1 м. Он ставит палку вертикально в центре круга, называет номер кого-либо из стоящих в круге и отпускает палку. Названный должен успеть поймать палку прежде, чем она упадет. Если он поймает палку, то возвращается на свое место, если нет — то становится водящим, а прежний водящий возвращается в круг на свое место.

### «Чижик» (рис. 2)

Для игры требуется «чижик» — круглая палочка длиной 10—15 см и диаметром 2—3 см, заостренная с обоих концов, а также лапта — дощечка длиной 60—80 см, один конец которой обтесан, чтобы было удобнее держать в руке.

На площадке чертят квадрат 0,5—1,0 м (чем больше площад-

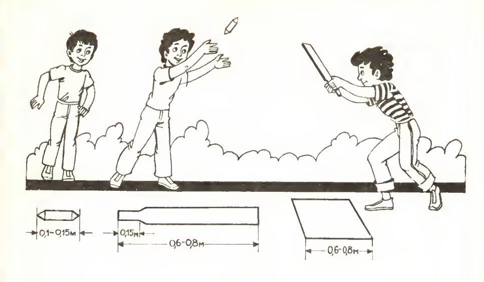



Рис. 2

ка, тем больше квадрат). На середину квадрата (дома) кладут «чижик».

Один игрок — бьющий, остальные — ловчие, которые отходят к краю площадки и встают в цепочку по одному, договорившись, кто за кем будет ловить «чижик».

Бьющий ударяет ребром лапты по концу чижика, заставляет его взлететь в воздух, а вторым ударом старается отбить его подальше в поле. Ловчий старается поймать «чижик». Если это ему удается, то он получает одно очко и право быть бьющим, а прежний бьющий становится в цепочку последним. Если же ловчий не поймает «чижик», то он должен с места его падения забросить «чижик» в дом, а бьющий отбивает его лаптой.

Если ловчий забросит «чижик» в дом, то получает одно очко, если нет, то бьющий опять подбивает «чижик» и отбивает его в поле, а ловчий опять ловит.

Это игра на очки: надо набрать 20, 40, 60 или больше очков (по предварительной договоренности). Тот, кто набрал нужное количество очков, заканчивает игру и ждет окончания партии. В следующей партии он будет бьющим, а ребята, закончившие игру следом за ним, занимают в том же порядке места в цепочке ловчих.

Правила игры: 1. Бьющий получает очки, если: удачно подбил и отбил «чижик» — 2 очка, удачно отбил «чижик», брошенный в дом,— 2 очка. Бьющий не смог выбить «чижик» из дома, он получает 1 штрафное очко. Три таких штрафных очка подряд — и бьющий становится последним в цепочке ловчих.

2. Ловчий точно забросил «чижик» в дом — 1 очко. Если ловчий 3 раза не смог забросить «чижик», он наказывается штрафным оч-

ком и становится последним в цепочке ловчих. Если «чижик», брошенный ловчим, отбит лаптой, это не считается ошибкой ловчего.

Возможен вариант игры — «Кутерьма», когда каждый пятый удар бьющего — «аврал». Все ловчие получают право поймать «чижик».

Кто поймает, тот и бьющий. Остальные снова все ловчие. Но бывший бьющий становится в цепочке первым.

### «Стой!»

Обозначается круг. Все играющие встают в него. В середине круга водящий с мячом. Один из игроков подбрасывает мяч вверх и называет одного из играющих по имени. Названный должен поймать мяч. Все остальные игроки, в том числе и подкидывающий мяч, разбегаются в стороны. Как только вызванный овладеет мячом, он кричит: «Стой!» Все игроки останавливаются там, где их застала команда.

Задача водящего — попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подскакивать). Если водящий промахнется, он бежит за мячом, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий вновь кричит: «Стой!» — и старается осалить мячом кого-нибудь из играющих. Осаленный мячом игрок становится водящим. Все возвращаются в круг, и игра повторяется.

После команды «Стой!» никто не должен сходить с места.

Пока мяч не находится в руках у водящего, игроки могут перемещаться по площадке как угодно.

Разновидность игры. Водящий может делать 3 шага с того места, где подобрал мяч, в направлении любого игрока, прежде чем бросить в него мяч. После того как водящий бросит мяч в кого-нибудь, остальные игроки могут спасаться в круге, пока не последует команда «Стой».

Осаленный мячом игрок может отсалиться: для этого он овладевает мячом, кричит: «Стой!» — и старается поразить мячом любого игрока, не спасшегося в круге.

### «Палочка-выручалочка» («прятки»)

Выбирают водящего. Он, закрыв глаза, стоит у палочки-выручалочки и громко считает до двадцати. В это время остальные разбегаются и прячутся. Окончив счет, водящий открывает глаза, стучит палочкой о какой-нибудь предмет (пень, камень, дерево) или просто о землю и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла». Затем он идет искать спрятавшихся. Заметив кого-нибудь, он громко произносит: «Палочка-выручалочка нашла...» — называет имя найденного и бежит к палочке. Найденный также бежит к палочке. Если он добежит первым, схватит палочку и успеет сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня!» — то считается выученным, если же опоздает, то выбывает из игры. Водящий

старается найти и вывести из игры всех игроков. Но это сделать трудно. После того как один игрок найден, любой из остальных участников игр может быстро и незаметно для водящего подбежать к палочке и со словами: «Палочка-выручалочка, выручи всех»,— четыре раза стукнуть ею. Если игроку это удастся, то все ранее найденные игроки считаются выученными, а водящий снова водит. Если водящий опередит, то игрок считается найденным.

Новым водящим считается первый найденный игрок.

### «Лисички»

Игра проводится в густом лесу, кустарнике. Выбирают 2—3 «лисички», которым дают 30—50 бумажек.

Лисички уходят в лес, оставляя через каждые 5—10 шагов бумажки на земле или на ветках. Через 2—3 минуты все идут искать лисичек.

Далеко уйти лисички не могут, так как количество бумажек ограничено. Они могут прятаться не дальше 30 м от последней бумажки. Лисички должны продвигаться в одном направлении вместе.

Новыми лисичками становятся те, которые первыми найдут прежних лисичек.

### «12 палочек»

Дощечку или толстую палку кладут на камень так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На конец дощечки, лежащий на земле, кладут 12 палочек. Выбранный водящий или один из игроков ударяет ногой по свободному концу дощечки, и палочки разлетаются в разные стороны. Водящий начинает собирать палочки, а игроки разбегаются и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий начинает искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Спрятавшийся игрок может незаметно от водящего подбежать к дощечке, ударить по ней ногой со словами: «12 палочек летят». Палочки разлетаются, водящий снова их собирает, а все играющие снова прячутся.

Правила игры: 1. Водящий не имеет права подглядывать за игроками, когда они прячутся.

2. Если замеченный игрок назван по имени неправильно, то он остается на месте, пока водящий не угадает его.

3. Спрятавшийся может не дожидаться, когда его найдут, а в удобный момент подбежать к дощечке и разбить 12 палочек, тем самым выручить всех пойманных ранее игроков.

4. Если водящий сможет добежать до дощечки и поймать одну из палочек в воздухе, то он меняется с этим участником игры ролями.

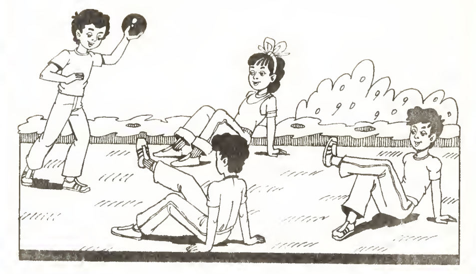


Рис. 3

### «Футбол раков» (рис. 3)

Играющие произвольно располагаются по площадке в положении упор сзади. Водящий волейбольным мячом старается попасть в любого из игроков, а последние уклоняются от мяча, передвигаясь в этом положении, защищаются только ногами.

Если водящий попадает мячом в туловище или руки игрока, то последний становится водящим. Если водящий промахивается и мячом овладеют играющие, то они перепасовывают мяч между собой, а водящий старается им овладеть. С того места, где водящий овладел мячом, он опять старается попасть в играющих.

### «Лунки»

У каждого играющего — клюшка или палка длиной около 1 м (можно использовать хоккейные клюшки). В середине площадки выкапывают «котел» — неглубокую яму диаметром от 15 до 50 см. Вокруг «котла» в радиусе 1,5—2 м делают маленькие ямки — лунки. Лунку делают такого размера, чтобы можно было туда поместить конец клюшки (палки). Число лунок должно равняться количеству игроков без водящего, который выбирается по жребию.

Водящий берет шар (мяч) диаметром 7—12 см и отходит в сторону, а остальные игроки становятся у маленьких лунок, опустив в них концы своих клюшек. Отойдя от круга на расстояние 10 м, водящий кидает шар так, чтобы он катился или летел невысоко над землей и попал в центральную лунку — «котел». Остальные игроки стараются отбить шар, если же он все-таки попал в «котел», все должны поменяться лунками, а водящий в это время подбегает и старается своей клюшкой занять одну из лунок. Оставшийся без лунки водит.

Если же шар не попал в «котел» после броска, водящий начинает гнать его своей клюшкой в «котел». Игроки в свою очередь пытаются не допустить попадания шара в «котел», ударяя по шару своими клюшками. Но при этом каждый из игроков должен следить, чтобы водящий не занял его лунку. Тогда игрок, оставшийся без лунки, становится водящим. Поменять свою лунку на пустующую может любой игрок.

Правила игры. 1. Лунку можно занимать только клюшкой, но не ногами.

2. Занятую лунку нельзя пытаться освободить с помощью силы.

3. В случае, когда шар окажется в «котле», игроки должны менять свои лунки.

4. Шар можно гнать только клюшками, но не рукой или ногой.

Возможен вариант игры, когда играют только с помощью ног (ногами занимают лунки, ногами гонят мяч).

### «Попади в камень»

В игре принимают участие 2—10 и более человек.

Небольшие камни ставят на линию в один ряд с промежутками между ними не менее величины камня. На расстоянии 8—10 м от линии параллельно проводят вторую линию. За ней располагаются участники. Каждый (по уговору) заготавливает определенное количество камней и по очереди кидает свой камень по стоящим на кону камням, стараясь выбить их с черты. Побеждает игрок, имеющий больше попаданий.

Если камень задет, но не выбит с черты, попадание не засчитывается.

Выбивать камни можно и катанием своего камня по земле.

### Метание в цель

Для игры нужны палки, в зависимости от количества играющих, с заостренными концами, заменяющие «копья», длиной 0,5—1 м. На земле чертят линию, в 10 м от нее — кружок диаметром с тарелку среднего размера. Первый по очереди игрок бросает «копье», стараясь попасть в кружок. За ним по очереди бросают «копья» остальные игроки. Попавший в цель получает название «меткий». При большом количестве участников можно начертить 2—3 кружка, можно разделить играющих на команды.

### «Городок-бегунок» («Гонять попа»)

На площадке чертят круг диаметром 0,5 м. В его центр вертикально ставится городок. В 6 м от круга проводят линию, за которой каждый из играющих выкапывает для себя небольшую ямку. Все игроки с палками-битами длиной около 1 м находятся за этой линией. Водящий, тоже с палкой, стоит в нескольких метрах от круга.

Первый игрок бросает от черты свою палку в городок, стараясь отбить его подальше. Отбитый городок устанавливается вертикально на том месте, куда он отлетел. Затем в городок бросают палки остальные игроки. После каждого попадания водящий ставит городок на новом месте. Когда палку бросит последний, все выбегают из-за черты, подбирают свои палки, возвращаются бегом обратно и опускают концы палок в свои ямки. Одновременно со всеми водящий должен схватить городок, принести и поставить его в круг и успеть занять одну из свободных ямок.

Водящим становится тот, кто остался без ямки. Палку, которая не долетела до городка, водящий бросает подальше от линии, чтобы ему было легче занять свободную ямку.

В а р и а н т и г р ы. После того как все сделали по одному броску, игроки, чьи палки оказались между линией и городком, продолжают метать их в городок с тех мест, куда упали палки, начиная с дальней от городка, и стараются загнать городок как можно дальше от линии. Когда окажется, что метать в городок больше нечем, все подбирают свои палки, а водящий — городок, и бегут занимать ямки.

Во время повторных метаний все игроки следуют за городком, останавливаясь у дальней от него палки.

### Игра в банки

Играют от 3 до 10 человек. Выбирается ровная площадка не менее 20×10 м. Для игры нужна палка (бита) длиной 1 м и 5 банок (консервных или из-под краски).

В 5—7 м от края площадки чертят круг диаметром около 1 м, в центре которого ставят друг на друга столбиком 5 банок. Каждый по очереди берет палку и от линии кона бросает ее в банки. Если он попадет и собьет только одну банку, то повторяет удар. И так до тех пор, пока не выбьет все банки. Если же игрок с первого удара собьет все банки, то удар ему не засчитывается, и он передает биту следующему. Победителем является тот, кто первым собьет по очереди одну за другой пять банок.

Нельзя заступать за линию кона, с которой договорились бросать палку. Устанавливает банки и подбирает палку следующий по очереди игрок. (Разумеется, после игры все банки следует убрать.)

### **«Бабки»** (рис. 4)

Для игры нужны «бабки» (небольшие чурки) — по 10 штук на команду играющих — и один биток — самая крупная и тяжелая «бабка».

Играющие делятся на две команды по 3—4 человека в каждой и выстраиваются на одной линии. В 3 м от этой линии чертят другую линию кона, за которой в определенном порядке и последовательности расставляют фигуры из 10 «бабок». Каждая

команда старается сбить поставленные «бабки» меньшим количеством битков.

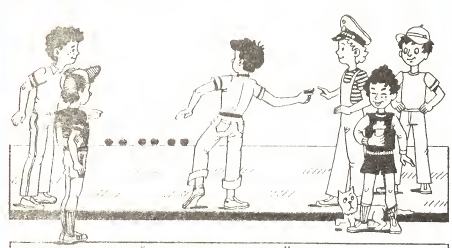
По жребию одна из команд начинает первой. Игроки этой команды по очереди, установленной капитаном, бросают битком в «бабки». Затем бьет другая команда, после чего снова первая и т. д. Побеждает команда, сделавшая меньше бросков битком для того, чтобы сбить установленные из «бабок» фигуры.

Правила игры. 1. В игре последовательно сбивают две фигуры: «забор» и «гусек» (рис. 4). Когда сбивают фигуру «забор», то можно начинать это делать с любого конца, последовательно сбивая «бабки» этой фигуры, но не более двух «бабок» одним броском битка. Сбивать фигуру «гусёк» можно, начиная с последнего ряда «бабок».

2. Если броском битка 1 и 2 «бабки» выбиты не подряд, или сбито более 2 «бабок», или какие-либо «бабки» сдвинуты с места, но не сбиты, то вся фигура из 10 «бабок» ставится вновь.

3. Сбитые «бабки» убирают с площадки.

4. Игрок, переступивший за черту метания до прикосновения битка к земле, теряет право на бросок, а все сбитые «бабки» этой фигуры ставятся на место.



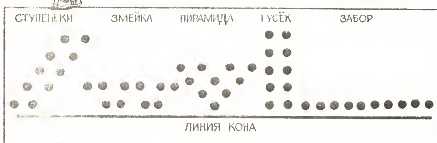



Рис. 4.

## «Пионерский мяч» *(пионербол)*

Играют на волейбольной площадке. В каждой команде до 9 человек, которые располагаются на своих сторонах площадки в три ряда. В руках у игроков, стоящих во втором ряду, по мячу.

По свистку судьи игроки перебрасывают мячи через сетку в сторону противника. Мяч, перелетевший через сетку, ловят или подбирают, а также стараются побыстрее перебросить на противоположную сторону.

Как только на одной стороне площадки одновременно окажутся два мяча (на земле или в руках у игроков), игра останавливается и противник получает 1 очко. Команда получает 1 очко также в том случае, если противник, перебрасывая мяч, пошлет его за пределы площадки или перебросит его под сеткой. Играют до 15 очков или на время — 5 минут каждый период. Третий период назначается в том случае, если в первых двух победили разные команды.

Правила игры. 1. Если мяч заденет сетку или игрок попадет в нее при подаче, подачу повторяют, но очков никто не получает.

2. Выиграв очко, игроки меняются местами на своей половине площадки: первый ряд становится третьим, второй — первым, третий — вторым.

## «Квадрат» (рис. 5)

Игра напоминает футбол, но для нее не нужно большого поля: потребуется площадка 4×4 или 5×5 м. Играть могут двое-трое, а на площадке 5×5 м — до восьми человек. Для игры нужен мяч, лучше футбольный.

Квадратную площадку делят на 4 равные части, в центре чертят круг диаметром 1 м. Каждый игрок занимает свое поле (свою часть квадратов).

Один из игроков со своего поля бросает мяч в центральный круг так, чтобы он отскочил в один из квадратов. Игрок, в чьё поле попадает мяч, должен отбить его ногой на другое поле после одного касания мячом земли. Он не должен допустить второго удара мяча о землю в пределах своей площадки, иначе получит штрафное очко (выйдет из игры). Игра продолжается, но игроки передвигаются на одно поле по часовой стрелке. Получивший очко начинает игру броском мяча через центральный круг. Если он трижды промахнется, ему также начисляют 1 штрафное очко.

Если играют двое или трое, то каждый из них занимает по одному полю, а при прохождении мяча через незанятое поле очко будет начислено тому, кто послал мяч в пустое поле. Если же играют 8 человек, то на каждое поле встают по 2 человека, которые считаются командой.



Рис. 5

При игре вчетвером можно играть двое на двое.

Играют до условного количества штрафных очков.

Правила игры. 1. Мяч разрешается отбивать всеми частями тела, кроме рук, как в футболе.

2. Игрок не имеет права дважды касаться мяча на своем поле, но его может выручить сосед, перешагнув на его площадку на одной ноге и послав мяч другой ногой на какое-либо поле.

### «Точный прыжок»

Играющие рассчитываются по порядку. Первый номер делает небольшой прыжок в длину с места. Каждый следующий участник должен прыгнуть дальше предыдущего, но и не больше, чем на ступню. Победитель — последний оставшийся игрок.

### «Удочка с прыжками»

Играющие встают в круг. Водящий в центре круга вращает веревочку с мягким предметом на конце (привязанный предмет должен скользить по поверхности земли). Остальные подпрыгивают на месте, пропуская веревочку под ногами. Задевший за веревочку становится водящим, а водящий идет в круг на его место.

### «Челнок»

На земле проводится черта. Две команды играющих строятся в шеренги лицом друг к другу, перпендикулярно черте. По жребию определяется, какая команда будет прыгать первой. Участник этой команды подходит к черте и выполняет прыжок с места (толчком двух ног) от черты. Участник второй команды (противника) прыгает от места приземления первого участника (от отметки, оставленной его пятками) в обратном направлении. Далее участник первой команды прыгает от места приземления противника.

Побеждает команда, начинавшая игру, если последнему члену второй команды не удастся перепрыгнуть черту, и наоборот.

### «Кенгуру» (рис. 6)

Участники строятся у стартовой линии. По определенному сигналу начинают скакать на двух ногах 20—30 м, зажав большой мяч между ног. Побеждает участник, раньше всех закончивший прыжки. Если мяч выпадет, его следует подобрать и с этого же места продолжать прыгать.

Можно проводить командные соревнования, передавая мяч как эстафету.

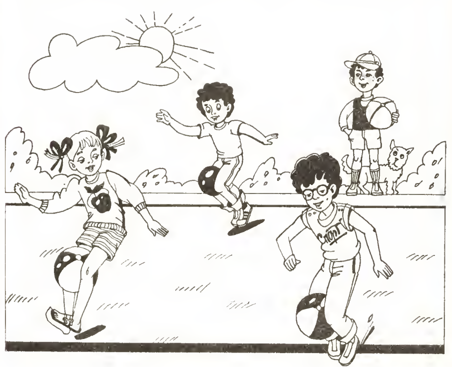



Рис. 6

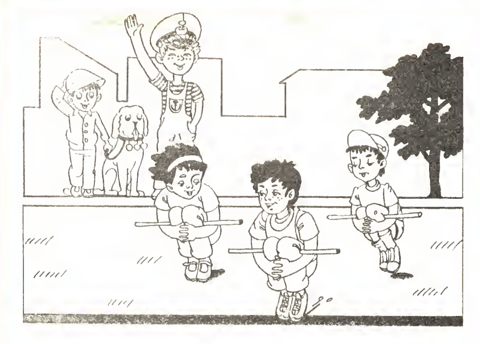


Рис. 7

### «Голубь» (рис. 7)

Каждому играющему нужна палка длиной до 1 м. Чертят стартовую линию и на расстоянии 9 м от нее линию финиша. Участники, встав у линии старта, приседают, ноги вместе, руки опущены до уровня коленей; под коленями и через согнутые в локтях руки пропускается палка. Кисти рук сцеплены впереди в замок. В таком положении участники по сигналу должны прыгать или бежать до финиша. Побеждает тот, кто прибежит первым.

Не разрешается держать палку кистями рук. Нельзя толкать друг друга при передвижении.

### Перетягивание на палке

В поединке участвуют двое. Играющие садятся на землю, упираясь ступнями ног друг в друга. Оба берутся за прочную палку и тянут ее к себе. Особенно ценным в поединке считается то, что участник не только сумел оторвать соперника от земли, но и сильным рывком перебросил его через себя.

### Катание мяча через лунки

Для игры требуется ровное утоптанное место, например тропинка длиной 2—3 м, и небольшой резиновый мяч или шар.

Играют каждый за себя или делятся на команды. На земле в ряд делают 10 лунок такого размера, чтобы в них мог закатиться

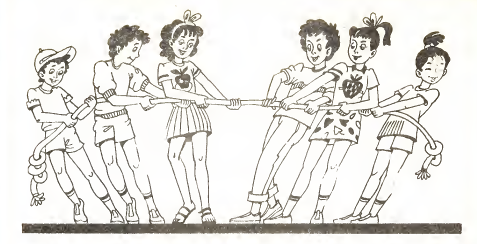


Рис. 8

и остаться мяч. Расстояние между лунками 5—6 см. Линия кона находится в 1—1,5 м от первой лунки. Края у лунок должны быть покатыми, чтобы мяч мог легко из них выкатываться.

Игрок катит мяч с линии кона, стараясь, чтобы он прокатился через все 10 лунок. Если мяч остановится в одной из них, подсчитывают, сколько лунок еще осталось, т. е. сколько штрафных очков приписывать данному игроку или команде. После того как мяч прокатили все участники, подсчитывают очки; побеждает тот, кто набрал меньшее количество штрафных очков.

### Перетягивание каната с кольцами на концах (рис. 8)

Для игры требуется веревка длиной 2—2,5 м. На земле чертят круг диаметром 4 м. Через середину круга проводят прямую линию, которая делит его на две равные части. По обе стороны от линии спиной друг к другу стоят два участника игры. На них надевают кольцо из веревки, чтобы оно прошло под руками.

Приседая, эти игроки наклоняют туловище вперед, чтобы веревка была слегка натянута. По команде каждый начинает тянуть соперника через черту на свою половину круга. Побеждает тот, кому удастся полностью вытянуть соперника из круга.

Тянуть можно только по сигналу и только за счет движения туловища и ног. Запрещается опираться руками о землю.

Разновидность игры. Можно выполнять перетягивание командами. В этом случае играющие располагаются лицом друг к другу. Вместо веревки можно использовать шест, палку.

### Удержание палки

Для игры необходима небольшая толстая палка диаметром до 3 см и длиной от 0,5 до 1,5 м.

Палку держат вертикально на кончиках одного или двух паль-

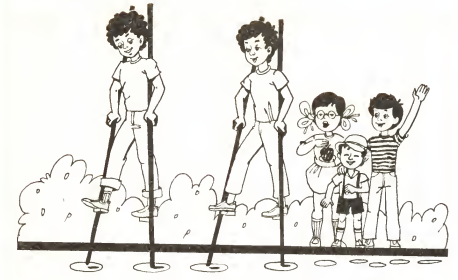


Рис. 9

цев руки. Палку нельзя поддерживать другой рукой. Для удержания палки можно делать балансировочные движения и рукой, и всем телом, шагать вперед, назад, наклоняться и т. д. Кто больше по времени удержит палку, тот и выиграет.

Палку можно удерживать на тыльной стороне ладони, локте, плече, голове, большом пальце ноги и т. д.

### **«Ходули»** (рис. 9)

Ходули изготавливают из длинных крепких круглых палок длиной 2—2,5 м. К ним в нижней части на высоте 30—40 см от земли (если сделать выше, то вставать на ходули придется с возвышения) прибивают подставки — упоры для ног шириной до 10 см. Целиковую подставку прибить трудно, поэтому лучше прибивать последовательно 2—3 тонкие дощечки.

В лесу ходули можно изготовить из крепких нетолстых жердей, подобрав их так, чтобы в нижней части на одинаковой высоте были сучья. Сучок обрубается (отпиливается) такой длины, чтобы на него можно было поставить стопу. Главное, чтобы ногу можно было свободно снять с подставки при потере равновесия.

Нижние концы ходулей ставят перед собой, верхние концы пропускают под мышками назад. Одну ногу ставят на подставку одной ходули, оттолкнувшись другой ногой, быстро ставят ее на подставку другой и принимают вертикальное положение. Если удается удерживать равновесие, можно начинать ходьбу. После нескольких попыток ребенок свободно научится перемещаться на ходулях в нужном направлении.

На ходулях можно устраивать состязания в ходьбе, беге

на определенное расстояние, переходе через грязные участки, в перешагивании и обходе расставленных на дороге невысоких препятствий.

### «Бей петухов»

Чертят круг диаметром 3—4 м. Два участника встают в этот круг, каждый стоит на одной ноге, а другую ногу, согнутую в колене, захватывает кистью одноименной руки за голень.

Подпрыгивая на одной ноге, «петухи» толкают друг друга плечом, стараясь заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому удастся это сделать, выигрывает.

Запрещаются толчки в грудь, в спину. Можно выполнять обманные движения.

### Чехарда

Участники стоят в колонне на расстоянии 3 м друг от друга. Одна нога, согнутая в колене, выставлена вперед, руки опираются на колени, голова опущена на грудь.

Играющий, стоящий последним, с разбега перепрыгивает через каждого участника способом «ноги врозь», опираясь на его спину.

### «Подбери предметы» (рис. 10)

Участник становится в круг диаметром 1 м с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5—10 небольших предметов.

Участник подбрасывает мяч над собой и, пока тот находится



Рис. 10

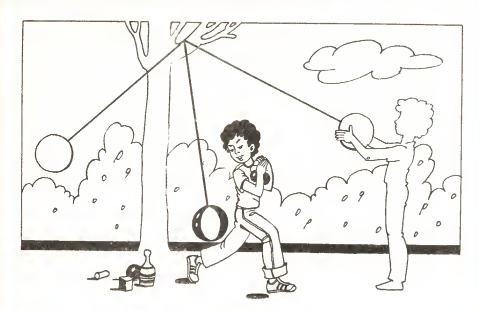


Рис. 11

в воздухе, поворачивается и старается поднять как можно больше предметов, лежащих на земле, а затем поймать подброшенный мяч.

Выигрывает тот, кто поймал мяч и собрал больше предметов.

### «Кто больше» (рис. 11)

Разновидность игры. К перекладине футбольных ворот или, например, сучку дерева подвешивается на веревке мяч так, чтобы он почти касался земли. Под ним кладут несколько мелких предметов.

Участник, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь вслед за ним, подбегает к разложенным предметам и старается собрать как можно больше предметов и вернуться в исходное положение.

Победителем является тот, кто благополучно ушел от качающегося мяча и собрал больше предметов.

### «Кто дальше»

Соревнования — кто дальше бросит мяч.

1. Из положения мяч за спиной в опущенных руках. Резко наклонившись вперед, бросить мяч через голову.

2. Из положения стоя спиной в направлении метания, мяч в опущенных перед собой руках. Наклониться вперед, а затем, распрямляясь, бросить мяч через голову назад.

3. Стоя лицом в направлении метания и зажав мяч ступнями. Подпрыгнуть и бросить мяч как можно дальше вперед.

## Волейбол (рис. 12)

Две команды (в каждой 6 человек) располагаются на площадке размером 18×9 м, разделенной сеткой или шнуром, который натягивается на высоте 2—2,5 м. Игроки (в классическом волейболе 6 человек) располагаются в две линии на своих сторонах площадки.

Цель игры — одной или двумя руками перебить мяч на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки. Игроки одной команды могут ударять по мячу не более 3 раз подряд,

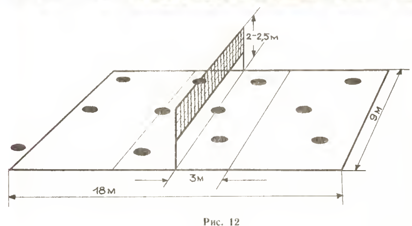



Рис. 12

при этом один и тот же игрок не должен касаться мяча подряд 2 раза.

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи. При этом правый игрок задней линии из-за дальней (лицевой) черты площадки ударом одной руки подает мяч на сторону противника. Подача считается правильной, если мяч перелетит над сеткой и опустится в пределах площадки команды противника. Принимающая команда старается отбить мяч на противоположную сторону. Если в результате таких перебиваний мяча он опустится в пределах площадки принимающей команды или она допустит какую-либо ошибку, то подающая команда получает 1 очко. Если же мяч приземлится в пределах подающей команды или она допустит ошибку, то право подавать переходит к другой команде. Очков при этом никто не получает.

Игроки команды, выигравшей подачу, делают переход, они перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке. Так в команде меняется подающий игрок.

Играют до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков (если в командах по 2 человека, то играют до 12 очков). Но при этом проигрывающая команда должна иметь как минимум на 2 очка меньше. В противном случае игра продолжается до тех пор, пока разница не будет составлять 2 очка.

Очки начисляются только той команде, которая выполняла подачу.

Ошибкой в игре считается, если команда, перебивая мяч через сетку, не попадет в пределы площадки противника. Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой).

Если мяч заденет за сетку при выполнении подачи — это потеря подачи. В остальных случаях мяч, задевший за сетку, не приводит к остановке игры.

## Пляжный волейбол

Размеры площадки, высота сетки, как в классическом волейболе, но отсутствует средняя линия и место для подачи не ограничено. В команде от 2 до 6 человек (по международным правилам — 2). Подачу партнеры выполняют по очереди.

Играют по правилам волейбола до 15 очков одну партию или три партии до 12 очков в каждой. Для победы в партии необходимо преимущество в два очка.

При приеме нападающего удара снизу разрешается двойное касание или подбрасывание мяча не только пальцами.

Перебрасывая мяч на сторону противника, нельзя выполнять обманные удары одной рукой (скидки), а двумя руками мяч направляется только в том направлении, куда игрок обращен лицом.

В последнее время в международных соревнованиях получила распространение разновидность пляжного волейбола: играют 3×3 игрока на площадке 15×7,5 м.

### «Лесной волейбол»

Играют по 2—4 человека до 10 очков. Ошибка в игре наказывается очком в пользу противника, независимо от того, какая команда подавала. Расстановка игроков и чередование подающих в команде произвольное. В середине каждой партии происходит смена сторон площадки, так как игра состоит всего из одной партии.

Команда, проигравшая партию, выбывает, ее место занимает другая команда. Выигравшая команда дает вновь входящей в игру фору во столько очков, сколько партий подряд она выиграла до этого.

### Спортивный бадминтон (рис. 13)

Ракетку для бадминтона лучше приобретать металлическую с головкой, обтянутой специальной струной, а не леской.

Держат ракетку за конец ручки так, чтобы плоскость ракетки находилась в выемке между большим и указательным пальцами. А эти пальцы представляли бы из себя латинскую буку «у». Держать ракетку надо, как птичку, достаточно крепко, чтобы не улетела, но и не настолько крепко, чтобы задохнулась.

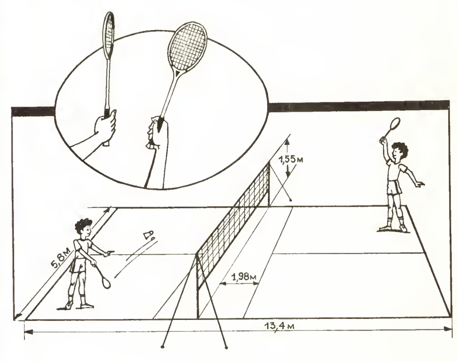



Рис. 13

Следует взять за правило требование не перехватывать ракетку во время ударов из разных положений. Хорошим упражнением для этого является жонглирование воланом, поочередно ударяя по нему то одной, то другой стороной ракетки.

Еще совет для начинающих. Выполнять передачи в парах следует с удара по волану снизу (волан должен находиться ниже пояса, а головка ракетки ниже кисти руки), так как подача в спортивном бадминтоне выполняется именно так.

Краткие правила бадминтона. Играют на площадке размером 13,4×5,8 м. Сетка или просто шнур натягивается на высоте 1,55 м. Каждую половину площадки делят на три сектора: первый — в 1,98 м от сетки — отделяется параллельной сетке чертой; остальная часть площадки делится продольной линией на две равные части.

Игра, как в волейболе, состоит из трех партий. Играют до 15 очков, а женщины и дети — до 11 очков. Очки, так же как в волейболе, начисляются только подающей стороне. Если подающий допустил ошибку, он только теряет право на подачу.

Подача, как уже говорилось, выполняется только ударом снизу, остальные удары — из любых положений, любой частью ракетки.

При четном и нулевом количестве очков у подающего он подает из своего правого заднего сектора, стараясь попасть по диагонали в задний сектор соперника. Принимающий располагается именно в нем. При нечетном количестве очков у подающего он подает по диагонали из своего левого сектора в противоположный сектор.

Если при подаче волан не попадает в нужный сектор, то подача переходит к сопернику. Для победы в партии необходимо набрать не менее 15 (11) очков и чтобы при этом разница в счете с соперником была не менее 2 очков.

### **Мини-теннис** (рис. 14)

В комплект для мини-тенниса входят 2 ракетки и 2 мяча. Особую ценность представляют именно мячи, они бывают либо поролоновые, либо пластмассовые. Для игры этими мячами с неменьшим успехом можно использовать ракетки для бадминтона.

Размеры площадки почти такие же, как для бадминтона (см. рисунок). Можно играть и на волейбольной площадке.

Покрытие должно быть ровным и твердым.

Счет ведется до 21 или 15 очков, как в бадминтоне, только подача выполняется из-за лицевой линии в противоположный по диагонали ближний к сетке сектор. Отражать мяч после подачи можно только, когда он отскочил от земли. Затем можно отбивать мяч и с лета, и после одного отскока от площадки.

В мини-теннис можно играть и по правилам большого тенниса, в этом случае подавать по жребию начинает один из игроков. У него два мяча. Если первая подача окажется неудачной (мяч

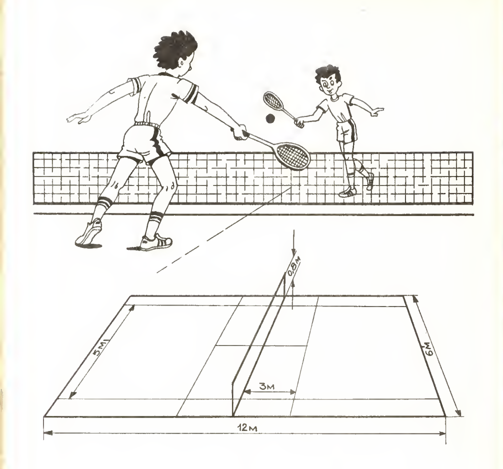



**Рис. 14**

попадет в сетку, или заденет ее, или мяч не попадет в поле подачи), то он выполняет еще одну подачу вторым мячом. Если и эта попытка окажется неудачной, то очки получает противник. Затем этот же игрок выполняет подачу с другой стороны своей площадки, и так до тех пор, пока один из игроков не выиграет часть игры — гейм. В следующем гейме начинает подавать другой игрок.

Независимо от того, кто подавал, игрок, заставивший противника допустить ошибку, получает очки. Счет ведется следующим образом: игрок, выигравший первый мяч, получает 15 очков, второй мяч — 30, еще один мяч — счет становится 40, и после выигрыша четвертого мяча он выигрывает игру — гейм, но при условии, что отрыв в счете от соперника составляет не менее двух мячей. Игрок, первым выигравший 6 геймов с отрывом от соперника в два гейма, считается выигравшим часть матча — сет. Матч состоит из 3 или 5 сетов. Для победы в матче надо выиграть 2 или 3 сета.

## Русская лапта

Играют две команды на большой площадке, лужайке. Для игры нужен небольшой резиновый или теннисный мяч и лапта — круглая палка длиной 70—80 см и диаметром 3—3,5 см. На одном конце ее немного стесывают, чтобы было удобнее держать в руках, на другом она остается круглой (можно сделать ее лопатообразной).

На двух сторонах площадки (поля) на расстоянии 30—50 м друг от друга обозначают две линии — линию кона и линию города. По жребию одна команда становится за линию города, а другая произвольно размещается в поле. Капитан «полевой» команды посылает одного игрока в «город» для подачи мяча.

По очереди первый метальщик — игрок «города» — берет лапту и становится у линии города, напротив него находится подающий, который подбрасывает мяч, а метальщик отбивает его лаптой в поле как можно дальше. Пробивший удачно по мячу метальщик бежит на линию кона и возвращается в «город», заработав этим 1 очко. Если метальщик пробил неудачно, он ждет удачного удара, после которого пытается совершить пробежку до линии кона и обратно, то есть одновременно перебегать могут несколько игроков «города». Полевые игроки стараются поймать его с воздуха или схватить с земли, стараясь осалить мячом перебегающих. Если кого-нибудь осалят, то игроки поля бегут в «город», а игроки из «города» бегут в поле, подбирают мяч и стараются осалить им убегающего в «город» (т. е. отсалиться). Команда, успевшая в полном составе занять «город», остается там и начинает отбивать мяч в поле.

Если полевой игрок поймает мяч с воздуха («свечу»), то команды сразу меняются местами. И так идет борьба за овладение «городом». Каждый сумевший пробежать на кон и обратно зарабатывает 1 очко.

Играют до определенного количества очков.

Правила игры. 1. Игроки «города» отбивают мяч по очереди, установленной капитаном их команды.

2. Каждый игрок бьет по мячу один раз, а капитан имеет право на 3 попытки.

3. Подающий должен подбрасывать мяч так, чтобы по нему можно было легко ударить, иначе подающий должен повторить подбрасывание. И так до 3 раз. После этого подающего заменяют.

4. Перебегающий должен оставить лапту в «городе»; если он забыл это сделать, то обязан вернуться и положить ее за черту «города».

5. Попадание мячом засчитывается лишь в том случае, если мяч попадет в игрока непосредственно, а не отскочив от чего-либо.

6. Если игрок пробил мяч слабо, он может не бежать на кон, а ждать хорошего удара, выполненного затем следующим игроком. Поэтому могут бежать на кон одновременно несколько игроков, неудачно пробивших мяч.

7. Подающий может салить перебегающих, как и остальные игроки «поля».

8. Перебегать можно только в том случае, если мяч находится вне «города».

9. Вернувшийся в «город» игрок может отбивать мяч в поле в порядке очереди.

Разновидности игры *«Лапта с полуконом»*. То же, что и в предыдущей игре, только посередине, между линиями «города» и кона, рисуют (параллельно им) линию полукона, чтобы перебегающий после удара по мячу мог остаться на этой линии. При следующем ударе он бежит на кон, а затем, если сможет, бежит обратно. На обратном пути игрок может опять-таки остановиться на полуконе и ждать следующего удара.

*«Лапта для двоих»*. Один — бьющий, другой — ловящий. Договариваются, в каком направлении будут бить мяч. Бьющий подбрасывает мяч и ударом лапты направляет его в поле. Ловящий старается поймать мяч: если поймает, становится бьющим.

Бьющий может промахнуться по мячу, поэтому договариваются, сколько промахов можно допустить (2—3), не лишившись права на удар.

*«Лапта для троих»*. Один — бьющий, другой — подающий, третий — ловящий.

Ловящий идет в поле. Подающий подбрасывает мяч, бьющий бьет и, если удар удался, бросает лапту и бежит в направлении удара до отметки. Ловящий ловит мяч и старается «осалить» перебегающего. Если это удается, то ловящий и бьющий меняются местами. Если нет, то ролями меняются подающий и бьющий, а водящий продолжает водить.

*«Даровка»*. Бьющий ударяет по мячу, а несколько ловящих его ловят. Если кому-то удастся поймать мяч с лета, он становится бьющим. Если мяч упадет на землю, бьющий не меняется.

# ЕСЛИ ВЫ ОСТАЛИСЬ В ГОРОДЕ



Несомненно, загородные путешествия очень полезны. Сочетание природных оздоровительных факторов и высокой двигательной активности дает огромный заряд бодрости как взрослым, так и детям. Однако будем реалистами. Ведь невозможно все выходные дни проводить за городом. У каждого члена семьи есть и другие увлечения, житейские заботы, домашние дела, которые потребуют присутствия в городе в выходные дни.

Итак, ближайшие выходные дни вы проводите в городе. Однако это совсем не значит, что вы не сможете заняться укреплением своего здоровья и здоровья своих детей. Но для этого надо спланировать свое время так, чтобы в первой половине дня отвести время для физических упражнений, подвижных и спортивных игр, поскольку именно утром у детей появляется большая потребность в двигательной активности. Кроме того, удовлетворив эту потребность, дети могут во второй половине дня заняться другими, более спокойными играми, интересными для них делами, что позволит вам выполнить все домашние дела, которые вы наметили. Следует сказать, что активная двигательная деятельность будет полезна и вам. После физических упражнений и небольшого отдыха домашняя работа не будет вызывать сильного утомления.

Конечно, и в городских условиях для занятий физическими упражнениями и играми лучше всего отправиться в парк, но если его нет поблизости, для этой цели вполне подойдет школьная спортивная или дворовая площадка. В конце концов, игры можно провести на внутридворовых дорогах, поскольку в воскресные дни они свободны от автомобилей.

Нужно отметить, что, занимаясь со своими детьми, вы укрепляете их авторитет среди сверстников, с которыми они постоянно общаются во дворе или в школе. Вы ближе знакомитесь не только с друзьями вашего ребенка, но и, конечно, с их мамами и папами, приобретаете новых друзей. От этого выиграют все.

## ИГРЫ НА АСФАЛЬТЕ

Играть на асфальте можно в самые разнообразные игры, которые могут включать любое количество детей. Предлагаем вам игры как с использованием простейших предметов, так и без них. Игры могут быть «механизированными». К примеру, сейчас почти в каждой семье имеются велосипеды. И чтобы дети не носились на них по дворам и автомобильным дорогам, их страсть к езде на велосипедах можно реализовать в специальных играх.

В последнее время очень популярным стал скейтборд. Роликовая доска прекрасно развивает координацию движений и ловкость, а быстрая езда на роликовых коньках позволяет укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать устойчивость организма к физическим нагрузкам.

Наряду с этими играми мы предлагаем и ряд других, которые можно организовать в любом дворе.

### Игры на скейтборде

Если ваш ребенок еще не умеет кататься на роликовой доске, то выполните несколько следующих упражнений.

1. Ребенок убегает от вас по прямой линии. Вы догоняете его на скейтборде, подхватываете под мышки и везете его как можно дольше, не меняя направления движения.

2. То же упражнение, но ребенок должен встать ногами на скейтборд и катиться стоя вместе с вами.

3. Вы движетесь по прямой линии на скейтборде. Ребенок должен догнать вас и на ходу вспрыгнуть на роликовую доску (разумеется, с вашей помощью).

### «Полоса препятствий»

Для тех, кто уже умеет кататься на скейте, можно предложить полосу препятствий. Через каждые 5—6 м ставятся: 4 цветных кубика, затем корзинка с теннисными мячами; подвешиваются 1-й воздушный шар; 2-й воздушный шар на высоте 1 м; через 5 м кладется последний кубик.

Задание: обойти все кубики, делая петлю вокруг каждого, из корзины взять мяч и на ходу попасть им в шар; проехать в приседе под вторым шаром, обогнуть кубик и по прямой вернуться к месту старта.

Это упражнение можно выполнять на время или как эстафету (если сделать дистанции для двух игроков).

Описанную выше полосу препятствий можно преодолеть и с помощью роликовых коньков. Можно играть на роликовых коньках и в футбол. Но это лишь в том случае, если все члены вашей семьи и ваши друзья уверенно держатся на коньках.

Для тех, кто только начинает овладевать этим искусством, можно предложить несколько простых упражнений, которые помогут овладеть техникой катания на роликовых коньках, а значит, вы будете увереннее чувствовать себя на льду.

1. После нескольких поочередных толчков правой и левой ногой:

а) присесть и прокатиться как можно дальше на двух ногах;

б) прокатиться на одной ноге по прямой линии;

в) прокатиться на правой ноге по кругу вправо, затем влево (то же на другой ноге);

г) прокатиться по заранее начерченной зигзагообразной линии.

Для выявления победителя все эти упражнения можно проводить парами или организовать соревнования между семьями.

### Поезд

Все участники на роликовых коньках встают в колонну по одному, держась руками за плечи впередистоящего. По команде ведущего все начинают движение в колонне. Ведущий имеет право изменить направление движения. Тот, кто расцепил поезд, выбывает из игры.

### Хоровод

Участники встают в круг и берутся за руки. По команде ведущего начинают движение в том направлении, которое укажет ведущий. Условия игры те же, что и в предыдущей.

### Скейтбол

Игра проводится на поле размером $10 \times 15$ м. Ворота от 1 до 2 м в зависимости от количества игроков и их подготовленности. Маленький мяч или кубик отбивают краем доски или роликами при резком развороте. Он выполняется так: ноги расставлены по краям доски, вес тела приходится на толчковую ногу; когда доска опирается только на задние ролики, передние на секунду отрываются от земли, и в это время доска энергично разворачивается и бьет по мячу.

### «Пробейте круг»

На площадке чертится круг диаметром 4—8 м (в зависимости от количества игроков). Все играющие становятся по кругу с внешней стороны на расстоянии 1—2 шагов друг от друга. Водящий находится в середине с легким пластиковым кубиком. По сиг-

налу он старается выбить ногой кубик таким образом, чтобы он вылетел за пределы круга. Игроки должны задержать кубик любым способом, не прикасаясь к нему руками. Тот, кто выпустит кубик из круга, становится водящим. Игроки заранее должны договориться, что проигравшим является тот, у которого кубик выскочит из круга с правой (левой) стороны. Для усложнения игры можно выбирать двух водящих и играть двумя кубиками.

### **«Классики»** (рис. 15)

Это поистине международная игра. В нее играют во многих странах мира. Примечательно, что число клеток в фигурах соответствует числу классов в средней школе данной страны.

На асфальте чертится фигура «классов». Формы ее бывают разные (рис. 15, а). Длина клеток от 30 до 50 см, ширина — 50 см. Клетки обозначаются цифрами. У каждого из играющих бита — это небольшой плоский камешек, черепок, жестяная баночка.

Один из играющих становится перед чертой кона и бросает свою биту в первый класс. Если это удалось, то игрок прыгает на одной ноге туда, где лежит бита, подбирает ее и прыгает даль-

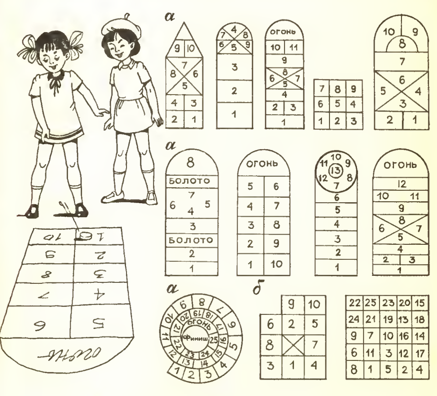



Рис. 15

ше. Так же бросают биту во все последующие классы. Выигрывает тот, кому удалось окончить последний класс первым.

Если играющий попадет битой на черту или не в тот класс, куда следовало, встанет на обе ноги, наступит на линию, то он должен уступить место следующему игроку. Когда опять подойдет его очередь, он продолжает играть с того класса, в котором совершил ошибку.

В фигуре отмечаются те классы, в которых можно отдохнуть (в них игрок встает на две ноги), или наоборот, в которые нельзя наступать (обозначенные «огонь», «болото»). Если в них попадает бита, то все пройденные классы «сгорают». Надо начинать с начала.

Разновидности игры. 1. Попав битой в нужный класс, игрок прыгает до него на одной ноге и выталкивает биту носком ноги назад через все предыдущие классы за коновую линию, а сам прыгает через следующие клетки фигуры. Из четных классов надо прыгать на правой ноге, из нечетных — на левой.

2. Бросив биту в очередную клетку, игрок прыгает до нее на одной ноге, а последующие клетки преодолевает, перемещая носком ноги перед собой биту. Из последней клетки выбивает ее через коновую черту.

3. Чертят фигуру и нумеруют клетки, как показано на рис. 18, б. Размер каждой клетки 30×30 см. Надо прыгать по порядку из одной клетки в другую на двух ногах. Перед игрой договариваются, в какую сторону надо сделать поворот во время прыжка.

Для всех вариантов классов существуют общие обязательные правила: 1. Прыгая, не вставать на линии, разделяющие клетки. 2. Не допускается, чтобы бита попадала на линии, разделяющие клетки.
3. Нельзя, чтобы бита перескочила очередную клетку.
4. Передвигать биту строго по номерам клеток.

### Упражнения с мячом

1. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его.
2. Бросить мяч вверх, хлопнуть за спиной в ладоши и поймать его.
3. Бросить мяч вверх, наклониться, коснуться концами пальцев носков ног и поймать мяч.
4. Бросить мяч правой рукой из-за спины, чтобы он перелетел через плечо вперед, и поймать его этой же рукой. То же другой рукой.
5. Бросить мяч правой рукой из-за спины, чтобы он пролетел под левой рукой вперед, и поймать его левой рукой. То же другой рукой.
6. Бросить мяч снизу под правую ногу и поймать его левой рукой. То же под левую ногу.
7. Ударить мячом о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул,

нагнуться, коснуться пальцами носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

8. Сильно ударить мячом перед собой о землю, повернуться кругом и поймать его.

9. Приподняв правую ногу вперед, бросить мяч правой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой, поймать его левой рукой. То же под левую ногу.

10. Держать мяч в вытянутых назад руках. Быстро наклониться и бросить мяч через голову—вперед—вверх. Выпрямившись, поймать мяч с лета.

11. Расставив ноги пошире, наклониться и бросить мяч между ногами так, чтобы он дугообразно полетел вверх—вперед через спину и голову. Выпрямиться и поймать мяч, не сходя с места.

12. Ударить мячом о стену, а когда он отскочит, поймать его обеими руками.

13. Бросить мяч в стену правой рукой и этой же рукой поймать.

14. Бросить мяч правой рукой в стену, а после отскока поймать левой. То же другой рукой.

15. Стоя спиной к стене (забору), бросить мяч через себя так, чтобы он ударился о стену, повернуться и поймать мяч.

16. Бросить мяч в стену правой рукой под правую ногу и поймать отскочивший мяч правой же рукой. То же левой рукой.

### Игры с короткой скакалкой

1. Вращая скакалку вперед, сделать 8 подскоков на двух ногах, выпрямленных в коленях.

2. То же, но каждый второй подскок делать повыше, прижимая колени к груди, а приземляться на выпрямленные ноги.

3. Вчетверо сложенная скакалка в опущенных руках. Сделать через скакалку 8 подскоков вперед и назад с остановками после каждого подскока.

4. Вращая скакалку из-за головы вперед, выполнить 3 обычных подскока на двух ногах, четвертый подскок повыше с двойным вращением скакалки.

5. Выполнить 3 обычных подскока, вращая скакалку вперед. На четвертом подскоке скрестить руки впереди и сделать прыжок в кольцо.

6. Те же упражнения повторить, вращая скакалку назад.

7. Выполнять прыжки через короткую скакалку вдвоем, стоя лицом, спиной друг к другу (скакалку вращает один); стоя боком, спиной друг к другу (скакалку вращают оба).

8. Выполнять прыжки через длинную скакалку (двое вращают, остальные прыгают). Вбежав под вращающуюся скакалку, выполнять прыжки: на двух ногах, поворачиваясь на 90, 180°, на одной ноге, с ноги на ногу, выбежать из-под вращающейся скакалки.

## «Резиночка» (рис. 16)

Для игры надо взять обыкновенную резинку длиной 1,5 м. Концы ее связать.

Двое стоят ноги врозь, растягивают резинку ногами на высоте 15 см, обозначая ею границы площадки. Третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местами с одним из тех, кто держит резинку.

Выигрывает тот, кто быстрее выполнит все фигуры.

Приводим некоторые фигуры:

1. Стоя боком снаружи от резинок, перепрыгнуть внутрь площадки и выпрыгнуть обратно, не задевая резинок.

2. Стоя между резинками боком к ним, подпрыгнуть и наступить на обе резинки, спрыгнуть с резинок на площадку, соединив ноги.

3. Из того же исходного положения перепрыгнуть через резинки и вернуться в исходное положение.

4. Из того же исходного положения перепрыгнуть через резинки, затем, зацепляя резинки ногами, прыгнуть, скрестив ноги, левая впереди, правая сзади; потом, наоборот, правая впереди, левая сзади. Прыгнуть ноги врозь, затем, перепрыгивая через резинки, ноги вместе.

5. Стоя снаружи лицом к резинкам, перепрыгнуть через одну, затем вторую резинку, ноги вместе, затем назад спиной вперед.

6. Из того же исходного положения толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, перепрыгнуть через дальнюю.

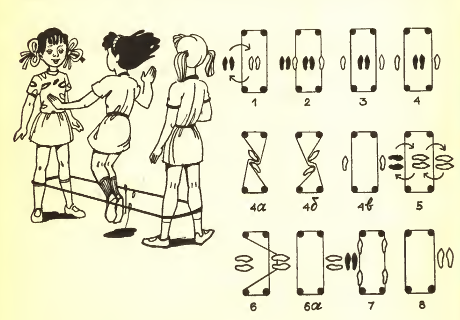



Рис. 16

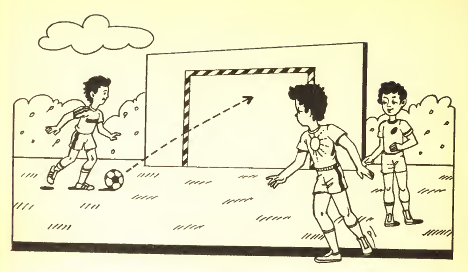


Рис. 17

Подпрыгнуть с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскользнула с ног, и оказаться лицом к резинкам снаружи от них.

7. Стоя снаружи боком к резинкам, прыгнуть, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку. Подпрыгнув, поворачиваясь на 180°, наступить также на другую резинку. Спрыгнуть со второй резинки с поворотом на 180° в обратную сторону. Встать снаружи от второй резинки.

### **«Футбол у стены»** (рис. 17)

Играющие, от 2 до 6 человек, в определенной последовательности отбивают мяч. Первый из играющих ударяет ногой по мячу так, чтобы, ударившись об стену, он отлетел подальше. Второй игрок может остановить мяч футбольным приемом и с этого места ударить по стене. Кому не удастся попасть в стену — выбывает из игры.

Отлетевший от стены мяч можно останавливать приемами игры в футбол. На стене обозначаются ворота, в которые нужно попасть мячом.

### «Мазила»

Устанавливают последовательность, в которой играющие бросают мяч в баскетбольную корзину или другую цель, если играют не на баскетбольной площадке.

Первый игрок бросает мяч с любого места. Если бросок удачный, то следующий должен бросать именно с этого места. Если его бросок окажется неточным, то он наказывается одним штраф-

ным очком и ему приписывается буква «М». За последующую ошибку (за непопадание мячом в цель с того места, откуда попал предыдущий игрок) играющий наказывается еще одним штрафным очком, ему приписывается буква «А» и т. д. Игрок, допустивший 6 ошибок,— «мазила», выбывает из игры, а остальные продолжают играть до тех пор, пока не останется один игрок, допустивший менее 6 ошибок. Он победитель.

Если очередной игрок промахнется, то следующий бросает с любой точки площадки.

### «21 очко»

Играют у баскетбольного щита. По очереди играющие бросают мяч в корзинку. Первый бросок выполняется с линии штрафного броска, второй бросок с того места, где играющий овладел мячом, отскочившим от щита или кольца и ударившимся один раз о землю. Третий бросок выполняется с того места, куда отскочил мяч после второго броска (после второго броска мяч ударяться о землю не должен). За попадание в корзину после первого броска дается 3 очка, после второго — 2, после третьего — 1 очко.

Побеждает тот, кто быстрее наберет ровно 21 очко.

Если игрок сделает все три удачных броска, то есть наберет 6 очков, то он получает право на повторную попытку и т. д.

Если игрок наберет больше 21 очка (их при суммировании после очередного удачного броска может оказаться 22 или 23), то из набранной суммы вычитается 21, и игрок продолжает набирать очки дальше, стараясь набрать ровно 21.

## ИГРЫ В КВАРТИРЕ

По каким-то объективным причинам вы отложили поездку на природу и, прочитав наши рекомендации, решили, что наверстаете упущенное играми во дворе. Но и этим вашим благим намерениям не суждено сбыться. Вы проснулись, а на улице сплошная стена мелкого ровного дождя. А это, как подсказывает вам опыт, на весь день. Не унывайте, мы предусмотрели и такой случай. И поэтому предлагаем вам игры, которые можно организовать, не выходя из своей квартиры. А если вы пригласите товарищей своих детей, они пройдут еще увлекательней и интересней.

### **Борьба на руках** (рис. 18)

Это состязание всегда было популярно среди моряков, рыбаков, полярников, то есть там, где соревноваться можно только в ограниченном пространстве. В ряде стран Западной Европы по такой борьбе проводятся национальные и международные чемпионаты. Там эта игра называется «Армрестлинг».

Два участника садятся друг против друга за стол. Локти

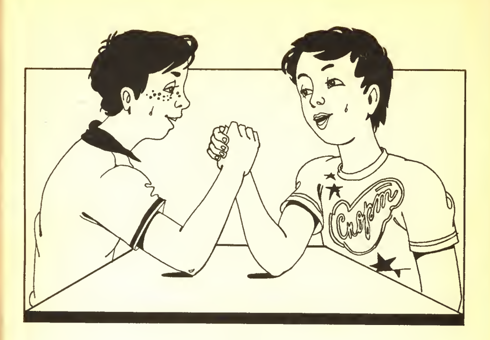



**Рис. 18**

правых рук ставят на одну линию. Кисти рук соперники сцепляют так, что большие пальцы охватывают друг друга, а четыре других — тыльную часть кисти соперника. По команде участники стараются прижать руку соперника к столу, не отрывая от стола своего локтя. Кому это удастся — тот победитель. Поединок состоит из 3 схваток. Участник, выигравший две, встречается со следующим соперником.

Правила игры. 1. Левой рукой можно держаться за край стола.

2. Ноги находятся под столом, можно упираться ими в ножки стола, но дотрагиваться до соперника нельзя.

3. Привставать со стула нельзя.

Игру можно повторить, борясь левыми руками.

### Равновесие на линии

Двое играющих становятся на одну линию в метре друг от друга. Ступня правой ноги впереди, левой — сзади, носком вплотную к пятке правой. Левые руки за спиной. Задача играющих — ударами ладони правой руки по правой ладони соперника заставить его сойти с места хотя бы одной ногой.

Можно выполнять обманные движения, но нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме правой ладони, и захватывать кисть его руки.

### Перетягивание на пальцах

Играющие встают у лииии: правая нога впереди, левая сзади, вытягивают вперед правые руки и выполняют захват указательными пальцами. По комаиде иачииается перетягивание. Победителем является тот, кто смог перетянуть соперника через линию на свою сторону. Перетягиваиие может выполняться как правой, так и левой рукой, так и разиыми пальцами. Можио выполнять перетягиваиие из различных исходиых положеиий: стоя лицом друг к другу, иоги параллельно, стоя на одиой иоге и т. д.

### Толчки ладонями в ладони

Два участиика стоят лицом друг к другу, иоги вместе, на расстоянии чуть больше вытянутых вперед рук. По сигиалу участиики должны выполиить толчки ладоиями в ладони сопериика и вывести его из равновесия. Кто первым сойдет с места — тот проиграл.

Можно делать обмаииые движения, ио иельзя касаться никакой части тела сопериика, кроме ладоией.

Эту же игру можно проводить из исходиого положения — присев друг против друга.

### «Жучок»

Играющие становятся в полукруг, а водящий иа шаг впереди спиной к ним. Правую ладонь он прижимает к правой сторoие лица, ограиичивая свой обзор, а левую — к правому боку, ладонью наружу.

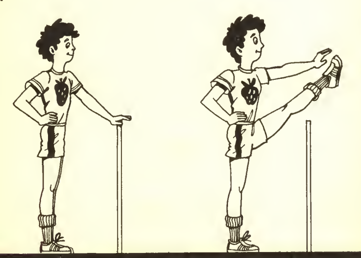


Рис. 19

Кто-нибудь из играющих несильно ударяет ладонью по ладони водящего, и все играющие протягивают вперед правую руку с поднятым вверх большим пальцем.

Входящий после удара поворачивается к игрокам и старается угадать, кто прикасался к его ладони. Если он угадывает, то опознанный становится водящим. Если нет, то он опять водит.

### **«Не урони палку»** (рис. 19)

Поставив перед собой вертикально гимнастическую палку, придерживая ее за верхний конец, участник должен перемахнуть ногой через палку (убрав в момент перемахивания руку) и не дать палке упасть на пол.

Побеждает участник, который выполнит это задание большее число раз подряд.

Разновидности игры: 1. Перемах ногой вправо и влево. 2. Перемах правой и левой ногой.
3. Перемахи через 2 палки, поставленные рядом.

### **«Выкрут»**

Держа гимнастическую палку двумя руками перед собой, перенести ее через голову за спину и обратно. Не сгибая рук в локтевых суставах, задание повторить несколько раз, постепенно сближая кисти рук.

Победит тот, кто сделает выкрут с палкой при наименьшем расстоянии между кистями.

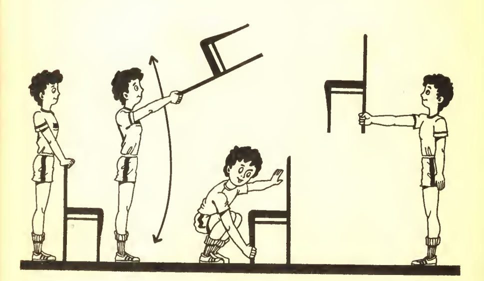


**Рис. 20**

### **«Подними стул»** (рис. 20)

Взявшись руками за верхнюю часть спинки стула, поднять его прямыми руками над головой и опустить вниз.

Победитель тот, кто выполнит это задание большее количество раз, не опуская стул на пол.

Варианты: поднять стул, взявшись одной рукой за заднюю ножку, за переднюю и т. д.

### Игра в спички

Один из игроков опрокидывает коробок со спичками (можно взять не полный) на стол так, чтобы они лежали грудой. Другой игрок начинает брать из груды по одной спичке так, чтобы не тронуть остальные.

Как-только пошевелится какая-нибудь спичка, кроме той, которую достают, собирать спички начинает другой игрок.

Выигрывает тот, кто достал больше спичек за определенное количество (5, 10) попыток.

Можно пометить спички разными цветами и договориться, за спичку какого цвета сколько даётся очков. Или пометить спички круговыми полосками (сколько полосок — столько очков). Тогда победитель определяется по большей сумме очков.

### «Поставь коробки»

На пол ставится перевернутая табуретка, участник в 2 м от нее стоит с четырьмя коробками спичек. Он должен с закрытыми глазами подойти к табуретке и положить коробки на ножки табуретки.

* * *

В этой брошюре мы вам предложили игры, которые сделают ваш активный отдых более интересным, разнообразным и веселым. Но вы можете использовать игры и развлечения ваших друзей, родителей. Кроме того, попытайтесь немного пофантазировать и сами придумайте новые забавы. Чем обильнее ваша «копилка игр», тем легче вы сможете в любых условиях, при любом количестве играющих выбрать для себя и своих детей, а также друзей наиболее интересные и полезные развлечения.

**В. В. Горбунов**

## ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ

Игры и развлечения в воде неизменно вызывают у детей радость. Конечно, на воде необходимо строго соблюдать правила безопасности. Но о предосторожностях мы поговорим чуть позже. А сейчас познакомим вас с играми на воде, которые как нельзя лучше подходят для семейного досуга.

### Выбирай на вкус

**Чей фонтан лучше?** Глубина воды — по колено. Минимальное количество участников — двое. Сидя напротив друг друга и упираясь руками в дно, энергичными движениями ног произвести как можно больше брызг.

**Каскад.** Цель этой забавы аналогична предыдущей. Но добиться наибольшего количества брызг надо, пробегая намеченную дистанцию вдоль берега. Упражнение можно разнообразить: попробуйте перемещаться бегом спиной вперед, прыжками, опираясь о дно руками.

**Рыцарский турнир.** Глубина воды — по грудь. Минимальное число игроков — четверо. Участники делятся на пары, в каждой паре один садится на плечи другому, образуя «всадника» и «коня». Задача — опрокинуть в воду соперника — «всадника». В противоборстве участвуют только «всадники». Можно также провести турнир между парами по перетягиванию, используя длинное полотенце. Другой вариант — перебрасывание мяча. Пара, допустившая падение в воду, считается побежденной.

**Гидроакробатика.** Глубина воды — по грудь. Самостоятельно или при помощи родителей дети выполняют кувырки вперед, назад, в стороны, различные прыжки, перевороты, пытаются сделать стойку на руках, опираясь на дно.

**Гидрофутбол.** Глубина воды — по грудь. Минимальное число игроков — четверо. Цель игры — ударами ноги выбросить мяч за пределы зоны соперников.

**Морской бой.** Глубина воды - по грудь. Минимальное количество участников — двое. Интенсивно брызгая на соперника, заставить его повернуться спиной к атакующему. Другой вариант этой игры -- «абордаж»: столкнуть в воду противника, лежащего на надувном матрасе или автомобильной камере.

**Гонки.** Дети на надувных матрасах или автомобильных камерах при помощи движений руками и ногами соревнуются между собой.

**Слалом.** Плавание на спине ногами вперед зигзагами.

**Салки в воде.** Минимальное число игроков — трое. Водящий салка преследует играющих. Осаленный вступает в роль водящего. Забава имеет немало

разновидностей: нырять не разрешается — никому, водящему; нырять разрешается — только водящему, всем.

**Вулкан.** Минимальное число участников — пятеро. Лежа на воде и взявшись за руки, партнеры соединяют стопы в центре образовавшегося круга и начинают энергично работать ногами, имитируя извержение подводного вулкана.

### Воздушная акробатика

Прыжки в воду (с трамплина и вышки) — технически сложный вид спорта. Однако простые прыжки, хотя бы с бортика бассейна, подвластны даже малышам. Главное — перебороть страх, и тогда можно испытать радость полета.

Прыгать в воду, хотя бы с небольшой высоты, должен уметь каждый. Для начала разучите с ребенком прыжки с небольшой высоты — с бортика либо стартовой тумбочки плавательного бассейна.

**Прыжок в воду ногами вниз («солдатик»).** Встав на край бортика, руки прижимают к телу, плечи слегка отводят назад, голову держат прямо, взгляд устремлен вперед. Слегка присев, сильно отталкиваются ногами от опоры и прыгают вверх. В воздухе — вытянуть носки, фиксировать положение тела и вертикально погрузиться в воду. Главное — не изменять положения головы, иначе прыжок не получится.

Хорошо овладев прыжком в воду «солдатиком», можно попробовать выполнить его со взмахом рук. Отталкиваясь от опоры, одновременно энергично поднимают руки в сторону и вверх, а перед входом в воду руки опускают вниз и плотно прижимают к телу. Ноги — прямые, с оттянутыми носками.

**Прыжок в воду головой вниз.** Исходное положение — то же, что и при прыжке ногами вниз. Затем следует поднять руки вверх и соединить кисти, повернув их вперед. Согнув ноги в коленях, наклониться вперед и в момент потери равновесия оттолкнуться от опоры. Вход в воду — в вертикальном положении, руки и ноги вытянуты, подбородок прижат к груди.

Разновидность прыжка: встав на край бортика и зафиксировав исходное положение с поднятыми вверх руками, взмахом опустить руки вниз — назад за бедра, а затем быстро поднять их вверх и соединить над головой, одновременно отталкиваясь от опоры. В полете руки, туловище и ноги вытягиваются в прямую линию. Отличным считается прыжок, когда вход в воду производится без брызг.

В дальнейшем программу можно постепенно усложнить: прыжки из передней стойки вполоборота вперед, прыжки из задней стойки вполоборота вперед, прыжки из передней стойки вполоборота назад, прыжки из задней стойки вполоборота назад. Если сын или дочь всерьез увлекутся прыжками в воду, следует их отвести в детско-юношескую спортивную школу. Опытные тренеры помогут им овладеть техникой еще более сложной акробатики в воздухе.

### Неповторимый подводный мир

Путешествие в подводное царство Нептуна доставляет ни с чем не сравнимое удовольствие. В этом причудливом мире тесно переплетаются фантастика и реальность. Но заниматься подводным плаванием дети могут, конечно, только

после того, как научатся хорошо плавать. Обязательное условие — специальный медицинский осмотр. Запомните: даже небольшая, всего в 1 м, глубина предъявляет довольно высокие требования к функциональным возможностям детского организма.

Первый шаг к увлекательному подводному путешествию — плавание в ластах. Подберите их строго по размеру ноги ребенка, иначе будут неизбежные потертости стоп. Овладеть искусством скоростного плавания лучше всего, сначала плавая в ластах вдоль берега, держа в руках резиновый круг или мяч. Ноги не должны быть излишне напряжены, движения выполняются «мягко», с большой амплитудой.

Когда мышцы ног достаточно окрепнут и передвижение в ластах с повышенной скоростью станет привычным, посоветуйте ребенку надеть маску и дыхательную трубку. Но не спешите. Штурмовать глубину пока рановато! Гораздо лучше, если ваш ребенок будет наслаждаться чудесами подводного мира, плавая вначале на мелководье в ластах, с маской и трубкой. Особенно важно научиться глубоко и ритмично дышать через трубку. Выдох должен быть акцентированным в конце, чтобы удалить попавшую в нее воду. Вдох — размеренным, неторопливым.

Через пару сезонов можно попробовать плавать под водой. Ребенка при этом обязательно должен сопровождать взрослый. Ныряют при глубоком вдохе. Подъем на поверхность выполняют, подняв одну руку вверх. Это помогает избежать случайного столкновения с пловцом или лодкой. Вынырнув, мощным выдохом продувают дыхательную трубку. Если в трубке скопилось много воды, ее следует вынуть изо рта. Иначе можно захлебнуться. Понятно, что глубина погружения и время пребывания ребенка под водой должны в полной мере соответствовать уровню его подготовленности.

**Не зная броду, не суйся в воду**

Каждый подросток должен неукоснительно выполнять общепринятые правила предосторожности на воде:

— не умеющие плавать могут заходить в воду только по пояс;

— запрещается купаться даже при легком недомогании, а также раньше чем через 1,5—2 часа после приема пищи;

— нельзя купаться в не оборудованных для купания местах; в сумерках; приближаться к идущим судам, нырять с парапетов, пристаней, лодок и барж, передвигаться по воде на бревнах и досках, пользоваться неисправными надувными матрасами, самодельным инвентарем для подводного плавания;

— категорически запрещается подавать ложные сигналы о помощи.

Дети при купании, катании на лодках и в иных забавах на водоеме должны постоянно находиться под присмотром взрослых.

Словом, никогда не следует забывать о мудрой пословице: не зная броду, не суйся в воду! Только строго соблюдая общепринятые заповеди безопасности, можно чувствовать себя на просторах Нептуна уверенно, в волю наслаждаться бесценными дарами могучего владыки.

Многое зависит от того, насколько рационально выбрана акватория для активного семейного отдыха. Вполне пригоден для этого участок водоема длиной 20—30 метров вдоль берега и шириной до 10—15 метров. Подход к воде должен быть свободным от зарослей камыша, осоки и водорослей, дно — твердым, а глубина увеличиваться постепенно. Обязательно убедитесь, что поверхность дна свободна от ям, камней, коряг, осколков стекла и прочих посторонних предметов.

Нельзя устраивать купание вблизи стока грязной воды, водопоя животных, судовых причалов и там, где стирают белье. Контрольные зоны санитарной безопасности таковы: на реке место для купания должно быть удалено от ближайшего источника загрязнения не менее чем на 100 м выше или на 500—600 м ниже по течению; на водоеме с непроточной водой — не менее чем на 200 м.

При оценке глубины следует учитывать, что из-за преломления световых лучей поверхностью воды она всегда кажется меньше, чем на самом деле. Кажущееся мелководье может оказаться для новичка причиной несчастного случая.

Одним словом, на берегу водоема родители ни в коем случае не должны надолго оставлять маленьких детей без присмотра.

**Гуреев Н. В.**

Г95 Активный отдых.— М.: Советский спорт, 1991.— 61 с., ил.— (Физкультурная библиотечка родителей).

ISBN 5—85009—018—5

В брошюре кандидата педагогических наук Н. В. Гуреева в популярной форме даны рекомендации по подготовке и организации активного отдыха на природе и в городе.

В выходной день можно отправиться всей семьей в поход пешком, на велосипеде, байдарке. Не меньше объединяют родителей и детей совместные подвижные игры. Как организовать веселые старты на природе, различные игры на асфальте (с использованием роликовых коньков, скейтборда), расскажет данная брошюра.

Для массового читателя.

Г $\frac{4202000000-931}{099(02)-90}$ 139—90

ББК 74.906.6

Научно-популярное издание.

*«Физкультурная библиотечка родителей»*

**ГУРЕЕВ Николай Викторович**

**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**

Зав. редакцией *А. А. Красновский*
Редактор *Ю. И. Уварова*
Художиик *А. Г. Воробьев*
Художествеиный редактор *Ю. А. Еремин*
Технический редактор *Т. В. Фатюхина*
Корректор *Г. Ю. Мусько*

ИБ № 93

Сдаио а нвбор 26.06.90. Подписвио к печатн 24.10.91. Формат $60\times90^{1}/_{16}$ Бум. тип. № 1. Гарнитура «Лнтерътурная» Печать офсетиая. Усл. печ. л. 4,0. Усл. кр.-отт. 4,56. Уч.-изд. л. 3,59. Тираж 150 000 экз. Изд. № 931. Заказ 386. Цена 2 р. 50 к.

Издательстао «Советский спорт» Госспорта СССР. 103064, ГСП, Москва, ул. Козакоаа, 18. Тверской ордеиа Трудового Красиого Зиамеии полиграфкомбиинат детской литервтуры им. 50-летии СССР Министерстаа печатн н массовой ииформвции РСФСР. 170040, Тверь, проспект 50-летия Октября, 46.

**Уважаемый читатель!**

Нам очень важно знать Ваше мнение о брошюре «Активный отдых». В связи с этим просим ответить на вопросы анкеты. Заполнять анкету просто: внимательно прочитав вопрос, отметьте тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашему суждению (обведите кружком цифру слева). Если ни один из вариантов ответа Вас не удовлетворяет, напишите свой. Заполненную анкету просим Вас выслать по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, 8, издательство «Советский спорт». С пометкой «Читатель». Заранее благодарим за помощь.

1. Как полно Вы познакомились с брошюрой?

001 — в основном пролистал
002 — прочитал только отдельные разделы
003 — прочитал полностью

2. Понравилось ли Вам содержание брошюры?

004 — понравилось полностью
005 — понравилось частично
006 — не понравилось
007 — затрудняюсь ответить

3. Если брошюра Вам не понравилась полностью или частично, то какие именно разделы и что конкретно? (Напишите, пожалуйста)

___

___

___

4. Понравилось ли Вам оформление (обложка, иллюстрации) брошюры?

008 — все понравилось
009 — понравились отдельные рисунки
010 — все не понравилось
011 — затрудняюсь ответить

5. Если Вам не понравилось оформление брошюры, то что именно? (Напишите, пожалуйста) ___

___

___

6. Что послужило Вам источником информации для приобретения данной брошюры?

012 — узнал из сообщения по радио и телевидению
013 — узнал из материалов газет и журналов
014 — узнал из предыдущей брошюры этой же серии
015 — случайно увидел в киоске, магазине

016 — порекомендовали приобрести знакомые, друзья, родные
017 — другие источники (укажите их, пожалуйста)

7. Кто еще из Вашего окружения читал приобретенную Вами брошюру?

018 — читали родные (укажите, пожалуйста, сколько человек) ___
019 — читали знакомые на работе, по месту жительства ___
020 — кроме меня, никто не читал

8. Если Вы являетесь постоянным читателем одной из серий брошюр издательства «Советский спорт», то какой?

021 — «Физкультурная библиотечка родителей»
022 — «Школа спортивного мастерства»
023 — «Виды спорта»
024 — «Физкультурная библиотечка школьника»

025 — «Ритмы атлетизма»
026 — «Физкультура для здоровья»
027 — «Физкультура против недуга»
028 — «Юному арбитру»

9. Какие брошюры из указанных серий Вы прочитали?
(напишите, пожалуйста)____________________

10. Какова цель приобретения Вами данной брошюры?

029 — повысить общий уровень знаний по вопросам физической культуры
030 — использую материалы брошюры в общественной работе
031 — использую материалы брошюры в непосредственной работе
032 — для самостоятельных занятий конкретным видом спорта, физическими упражнениям
033 — для проведения практических занятий в семье
034 — для проведения пропагандистской работы
035 — другая (напишите, пожалуйста)

11. Прочитав данную брошюру, Вы получили новую информацию по теме?

036 — да, получил много информации
037 — да, получил, но не очень много
038 — нет, не получил
039 — затрудняюсь ответить

12. Ваше отношение к физической культуре?

040 — занимаюсь в спортивной секции
041 — занимаюсь в группах ОФП, здоровья
042 — занимаюсь самостоятельно
043 — практически не занимаюсь
044 — посещаю спортивные соревнования в качестве зрителя
045 — участвую в спортивных соревнованиях

13. Ваш возраст?

046 — до 18 лет
047 — 19—25
048 — 26—30
049 — 31—40
050 — 41—50
051 — 51 и старше

14. Ваш пол?

052 — мужской
053 — женский

15. Ваше социальное положение?

054 — учащийся
055 — студент
056 — рабочий
057 — колхозник
058 — ИТР
059 — служащий
060 — пенсионер

16. Ваши предложения и пожелания издательству «Советский спорт»__________

В 1991 году издательство «Советский спорт» предполагает продолжить выпуск брошюр в сериях: «Физкультурная библиотечка родителей», «Физкультурная библиотечка школьника», «Физкультура против недуга», «Ритмы атлетизма», а также открыть новые серии: «Юному арбитру», «Виды спорта».

2 р. 50 к.

3-00

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

В 1991 году в этой серии выйдут следующие брошюры: «Познать себя», «Подготовка девушки к супружеству» и другие.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ БИБЛИОТЕЧКА РОДИТЕЛЕЙ

**Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми ее членами, как совместный активный отдых — это и походы пешком, на байдарке, велосипеде. Но даже однодневные походы не всегда и всем доступны. Дорогие родители, вы принесете не меньше пользы себе и своим детям, если просто поиграете с ними в игры на природе или в городе. Если же за окном дождь, не огорчайтесь, в брошюре предлагаются и игры, в которые можно азартно поиграть, не выходя из дома.**

Издательство Советский спорт